

# ちび元<sup>けん</sup>にゆうす

2021.12月

Vol.19

オンライン配信  
第1号!!

## オンライン配信第1号です!

みなさんこんにちは!

2学期が終わり冬休みが始まりますね。

今回と次号のちび元にゆうすはオンライン配信となります。初の試みでどのようにすれば皆さんにとって面白く役立つおたよりになるか試行錯誤して考えていますのでぜひアクセスして読んでみてください。生徒の皆さんだけでなく、保護者の方にも見て頂けたら嬉しく思います!

## ふるむ・ぎ・あんけーと

### 健康・食生活の情報はどこから得ている?

～今と昔:10年前との比較～

みなさんは健康や食事について知りたい、と思った時に何を参考にすることが多いですか?

毎年行っているアンケートでは「健康や食生活についての情報はどこから得ていますか?」という問いに下記の選択肢から複数選択で回答してもらっています。

- ①家族 ②学校の先生 ③友人  
④学校の授業 ⑤テレビ ⑥新聞 ⑦雑誌  
⑧ラジオ ⑨インターネット ⑩その他

10年前 2011年の日大二中・二高の生徒さんの結果と2021年の5月に行った調査を比較してみました。

#### 【中学生】

2011年

1. 家族
2. テレビ
3. 授業



2021年

1. 家族
2. テレビ
3. 授業, インターネット



#### 【高校生】

1. 家族
2. テレビ
3. 授業



1. 家族
2. インターネット
3. テレビ

たった10年間で健康や食生活の情報入手源が変わってきていることが伺えます。

中学生、高校生の多くは家族の方から食事や生活について聞くことが多いことは、今も昔も変わりませんが、今の日大二中・二高の生徒さんは同じくらいの割合でインターネットからも情報を得ているようです。

今回は具体的にどのようなインターネットサイトを参考にしているかまでは聞いていませんが、SNSや動画配信サイトから情報を得ている人が多いのではないでしょうか。SNSや動画配信サイトからは手軽に情報を得ることができますが、中には信憑性のない情報もありますので注意が必要です!

中学生、高校生の時から、正しい情報をきちんと見極める力をつけることも重要です。

## 今月の

## 注目! 栄養素

### ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は糖質の代謝に必要な栄養素です。摂取したごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB<sub>1</sub>が不可欠です。

特に運動をしている人はエネルギーをたくさん作る必要があります。食べた食事をきちんとエネルギーに変えるためには十分なビタミンB<sub>1</sub>摂取を心がけることが大切です。水溶性(水に溶ける)ビタミンであり、必要以上に摂取した時は尿に排泄されるため、体の中にため込むことはできません。毎日とることが必要です。

●ビタミンB<sub>1</sub>の推奨量 (mg/日)

	男子	女子
12~14歳	1.4	1.3
15~17歳	1.5	1.2

ちなみに、女子栄養大学の学生食堂のごはんはビタミンB<sub>1</sub>を多く摂れるように、毎日胚芽精米ごはんが提供されています!

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品

豚もも肉  
(赤肉部分)



生 80g  
0.77 mg

ロースハム



3枚(60g)  
0.42 mg

玄米ごはん



1膳  
(めし 150g)  
0.24 mg

胚芽精米  
ごはん



1膳  
(めし 150g)  
0.12 mg

## ちびっとためになる・オイシイお話

### おせち料理の意味を知ろう!

もうすぐお正月ですね。お正月におせちを食べる人も多いのではないのでしょうか。おせち料理には縁起の良い料理がたくさんあります。今回はその一部を紹介します!



#### ▶栗きんとん

黄色く、金運が上がるように縁起を担ぎます。



#### ▶伊達巻

昔、文書を巻物にしていたことから、学問成就を意味しています。



#### ▶黒豆

「まめに働く」や「元気で働けますように」といった意味がこめられています。



#### ▶れんこん

おせち料理の煮物に入っているれんこんは先の見通しが良くなりますようにといった意味があります。



#### ▶えび

腰が曲がるまで長生きできますようにという「長寿」の意。



#### ▶数の子

子孫繁栄を意味します。



最近では、お取り寄せのおせちや和洋折衷のおせちも流行しているようですが、今回紹介した料理は比較的よく目にするおせち料理ではないでしょうか。他にも意味を持つ料理が多くあるので、家族の方とお話ししながらお正月料理を楽しんでみてください!