

# ちび元<sup>けん</sup>にゅうす

2019. 3月 Vol. 13

## 来月から新年度の始まりですね

暖かい日と寒い日が交互に訪れる天気が続いていますが、皆さんは体調を崩していませんか？季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事・睡眠・休養を十分にとるように心がけましょう。

今月で2018年度は終わりになりますが、皆さんにとって良い1年間になりましたか？来月から始まる新年度に向けて、今年度を振り返り、来年度の目標を決めて実りのある1年になるように頑張りましょう。

## 春に美味しい野菜たち

現在では、季節に関係なく色々な野菜をいつでも食べることができます。しかし、本来は野菜には旬となる季節があります。

春に旬を迎える野菜たちは・・・

**\*筍(たけのこ)\*** 筍には食物繊維やカリウムが含まれていて、便秘の解消やむくみの解消などの効果があります。筍ご飯や煮物などで美味しく食べることができます！

**\*菜の花\*** 菜の花にはβ-カロテンが含まれていて、皮膚や粘膜の健康を保つ効果があります。ほのかな苦味が特徴の野菜なので、好き嫌いが分かれやすいと思います。しかし、菜の花は他の野菜と比べて、春以外で食べることは難しいので、食べる機会があれば食べてみましょう。お浸しやスパゲッティの具として美味しく食べることができます！



**\*新じゃがいもや新玉ねぎ\*** 春に収穫される野菜で名前に”新”とつくものがあります。新じゃが芋や新玉ねぎなどは、春に収穫され、保存性をよくするための乾燥をせず、収穫後早めに食べる野菜のことです。保存性を高めるための乾燥をさせていないので、水分が多く、甘みが強いことが特徴です。新じゃがいもなどは保存できる期間が短いので、春ならではの食材と言えるでしょう。

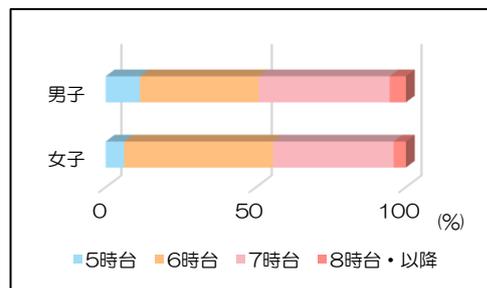
旬の食材は美味しいだけではなく、栄養素もたくさん含まれています。お花見だけでなく、食事からも春を感じてみましょう❀

## 第16回 ちびっとくイズ

ちびっとくイズでは、ちび元を発行する年度の調査結果を使用して、皆さんの食生活や生活習慣の実態を紹介していきます。今月号では2018年度の調査結果を使用します。

今回は皆さんの朝食を食べる時間についてのクイズです！

皆さんは何時頃に朝食を食べているのでしょうか・・・  
結果は、



通学に時間がかかるためか、5時台に朝食を食べている生徒さんもいるようです。忙しい朝の時間でも朝食を食べることは大切です。

今月号のちび元では、朝食を食べることの大切さについてお伝えします。

朝食を食べることが、皆さんの身体にどのような影響を与えていると思いますか？

## ちびっとためになる \*オイシイお話\*

### 朝食は1日の始まり

#### 朝食を食べていますか？

朝食を食べることは1日の始まりです。1日を元気に過ごすために朝食はかかせません。

皆さんは朝食をかかさず食べるように心がけていますか？朝なかなか起きられなかったり、体重を減らすために朝食を食べていない人がいることも考えられます。朝食を食べる時間がつけれない生徒さんは、早寝早起きを心がけましょう。

朝食を食べなくても大丈夫だと思っている人はいませんか？成長期の皆さんにとって、朝食をかかさず食べることは大切です。

### 時間栄養学の考え方

「何をどれだけ食べるか」だけでなく、「いつ食べるのか」という視点を含めた栄養学のことを時間栄養学と言います。

体内時計は約25時間で設定されています。1日は24時間なので、体内時計は約1時間長く設定されています。

その差をリセットするのが、朝の光を浴びることや朝食を食べることで、リセットできずにいると、夜型の体質になってしまいます。

夜型の体質になってしまうと、元気に朝から活動することが難しくなってしまいます。



### 夜ご飯の時間がどうしても遅くなってしまう時は

皆さんは勉強と部活動、習い事など忙しい日々を送っていると思います。そのため、夜ご飯の時間が20時や21時になってしまうこともあると思います。夜ご飯の時間が遅い時間にしかとれない場合は、夕方におにぎりなどの軽食を食べ、遅い時間は軽めの食事するようにしましょう。

夜ご飯後は睡眠だけなので、エネルギーをあまり消費せず、蓄えてしまいます。

朝食を食べないことによる影響は、裏面のふろむ・ざ・あんけーとをご覧ください。

## 朝食を食べないと、身体はどうなるの？

### 朝食と体調不良の関係

朝食は1日の始まりのためにとっても大切です。

朝食を食べないことは、体調不良を起こす原因になる可能性があります。原因が明確でない体調不良を不定愁訴（ふていしゅうそ）と言います。

まずは、図1と2に高校2年生男女別での朝食を食べる頻度の割合について示しました。

男子では朝食をほとんど毎日食べると回答した生徒の方は約82%でした。週に何日か食べない人や、ほとんど食べないと回答した人もやや見受けられました。

女子では朝食をほとんど食べると回答した人が約93%ととても多く、週に2~3日食べない人が約7%でした。週に4~5日食べないと回答した人は1名で、ほとんど食べないと回答した人はいませんでした。

図3と4に朝食を食べる人と食べない人別での不定愁訴数を示しました。

健康診断時に皆さんにお聞きしている不定愁訴の項目は『朝なかなか起きられない』や『午前中、体調が悪い』など17項目です。

男子では朝食をほとんど毎日食べると回答した人は、朝食を食べない日がある人と比べて不定愁訴数が少なかったです。さらに、朝食を食べない日数が増えると不定愁訴数が増える結果となりました。

女子では朝食をほとんど食べないと回答した人はいませんでした。そのため、不定愁訴数はありませんが、男子と同様の傾向がみられました。

男女共に朝食をほとんど毎日食べる人は、不定愁訴が少なく日常生活を送っていることが分かりました。

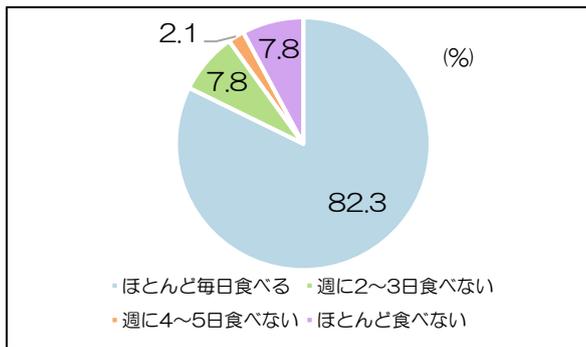


図1：高校2年生男子 朝食を食べる頻度の割合

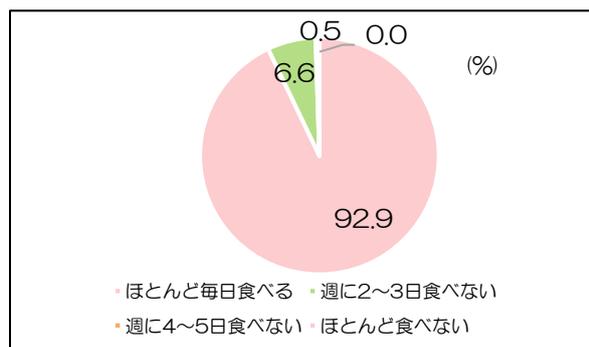


図2：高校2年生女子 朝食を食べる頻度の割合

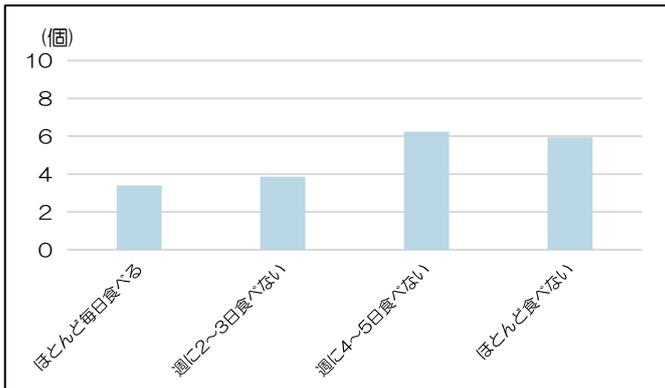


図3：高校2年生男子 朝食を食べる頻度別 不定愁訴数

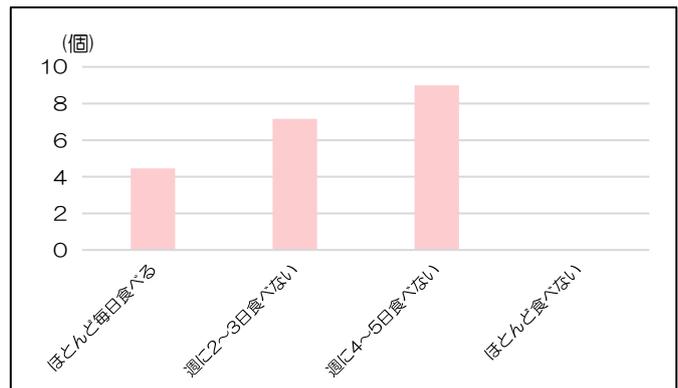


図4：高校2年生女子 朝食を食べる頻度別 不定愁訴数

《2018年度日大二高の調査データを使用》

### 朝食を食べないことは、 今だけの問題ではありません！

皆さんの年齢で身に付いた朝食を食べない習慣は、将来も続くと報告されています。今は朝食を食べない日があったとしても、身体に大きな影響がすぐに出てくることは、あまりないかもしれません。

しかし、朝食を食べない習慣が長期間続くことにより、生活習慣病になってしまうリスクが高くなってしまいます。将来のことより今現在を優先してしまいやすいですが、将来の自分のために朝食を食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝食に食べたほうが良いもの

朝食に米飯を食べることにより、脳へのエネルギーを補給することができます。脳のエネルギー源はブドウ糖

であり、身体の中に蓄えられるブドウ糖の量は限られています。米飯には他の主食よりも多くの炭水化物が含まれています。さらに、腹持ちが良いため、お昼までにお腹がすきにくくなります。

### 家で朝食を食べられない場合は・・・

部活動などの朝練習で家を早く出発しなければいけない場合もあると思います。もし、家で朝ご飯を食べる時間が作れない場合は、朝練習後に補食をしておにぎりなどを食べると良いです。



今と将来の自分のために  
朝食を食べて  
エネルギーチャージ！