

# ちび元<sup>けん</sup>にゅうす

2018. 3月 Vol. 69

## 平昌オリンピックから元気もらいました！

先月は韓国の平昌でオリンピックが開催されました。今回は時差がなかったため、テレビ観戦がしやすかったですね。皆さんは何種目くらい観戦しましたか？頑張っている選手を見て、自分も頑張らなきゃ！と思いませんか。皆さんも色々な目標を持っていると思います。自分の目標を達成するために頑張りましょう。

## カーリング女子のもぐもぐタイムは 後半戦へのエネルギーチャージ

今回のオリンピックでは競技以外にも注目されていたことがありました。

それは、カーリングの試合の間にある休憩タイムに選手達が間食を食べていたことです。この時間のことは正式には”デッドタイム”と呼ばれ、試合の後半戦に向けた作戦会議や身体と頭脳の回復のために栄養・水分補給が行われます。メディアでは通称”おやつタイム”や”もぐもぐタイム”と呼ばれていました。スポーツニュースなどでよく取り上げられていたので、知っている人は多いのではないのでしょうか。

ちなみに日本の選手が主に食べていたものは苺やバナナで、他の国の選手はドライフルーツなども食べていました。

”もぐもぐタイム”と聞くとかわいいイメージですが、スポーツ選手にとって試合中の間食はとても大切なことです。



日本の選手が食べていたバナナは、果物の中では糖質が多く含まれていて、消化にも優れているため、素早くエネルギーになります。

運動中にカリウムが不足すると激しい運動時に筋肉がけいれんする危険性がありますが、バナナにはカリウムも含まれているため、けいれんの予防も期待できます。苺を食べることで、バナナと同様に糖質の補給ができ、クエン酸も含まれているので疲労回復の効果が期待できます。

トップアスリートはちょっとしたことにも気を配り、より良いパフォーマンスを発揮できるように努めているようです。私たちもその姿勢を見習って、勉強や、より良い身体作りを頑張りましょう！

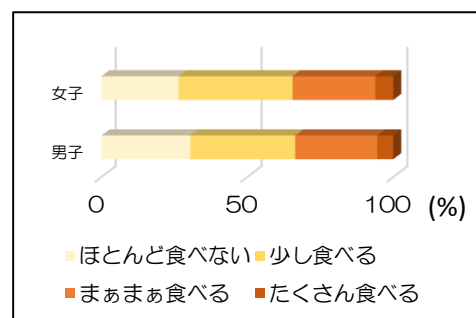
第12回

ちびっと くイズ

2017年度の調査結果を使って、日大二中・二高の皆さんの食事内容や日常生活をクイズにします。

今回は果物の摂取頻度についてです。高校生の皆さんは1日当たりどのくらいの量の果物を食べているのでしょうか。

正解は・・・



です。

果物はなかなか食べる機会が少ないかと思いましたが、定期的に食べている生徒さんが多いことが分かりました。ほとんど食べない生徒さんは男子117名(30%)、女子111名(26%)でした。

果物を食べる主なタイミングは朝食や夕食だと思います。

今回のちび元で紹介したように、果物は間食にも向いているので、可能であれば間食でも果物を食べてみましょう。

## ちびっとためになる \*オイシイお話\*

### 強い選手になるためには 食事<sup>も</sup>大切<sup>です</sup> 練習の効果を最大限に発揮しよう

強い選手になるためには、練習をすることはもちろん大切です。しかし、食事を甘く見てはいけません。なぜなら、食事を疎かにすると、練習をして身体につくはずだった筋肉が、栄養不足でつきにくくなってしまふ可能性があるからです。

さらに、栄養不足の状態で行うと、集中力が低くなり、ケガにつながる可能性があります。今回は間食のタイミングについて考えてみましょう。



### 間食のタイミング

間食のタイミングは

- ①朝練後
- ②トレーニング・練習前
- ③トレーニング・練習後



です。

運動部に所属している生徒さんの中には、朝練をしてから授業を受ける生徒さんもいると思います。家を出る時間が早く、朝ごはんをしっかりと食べられない時は朝練後に間食をすると良いです。

練習前後には消化が良くエネルギーになりやすい炭水化物(糖質)を中心に食べるようにしましょう。

### 消化が良い糖質とは

スポーツ選手にオススメの糖質を含む食べ物とは、おにぎり、あんパン、バナナや果汁100%のオレンジジュースなどです。

疲れると、甘いお菓子や甘いジュースを飲みたくなってしまふかもしれませんが、身体の回復を考えると、おにぎりなどを食べたほうが良いです。

放課後の練習後の間食は、夕食が食べられる程度に抑えておきましょう。間食も大切ですが、3食の食事ではビタミンなどの栄養を摂る機会でもあるので、しっかりと食べるようにしましょう！

## Body Mass Index (BMI：体格指数) と貧血の関係

今月号のひろむ・ざ・あんけーとでは2017年の身体測定時に実施した血液検査の項目の中からBMIとヘモグロビンの結果を見てみましょう。

### BMIとは

まずBMIとは、日本語では体格指数であり、算出方法は  $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$  です。BMIは、世界共通の計算方法で国際的に用いられています。太りすぎ(25以上)や痩せすぎ(18.5未満)は病気にかかるリスクが高まります。

体格指数を表すのにBMI以外にも項目があることを知っていますか？

生後3ヶ月～5歳の乳幼児にはカウプ指数、小中学生にはローレル指数という項目があります。

そのため、中学生ではBMIの数値は参考程度に考えましょう。

### ヘモグロビンとは

ヘモグロビンは、赤血球中の大部分を占めていて、ヘムという色素とグロビンというタンパク質からできています。赤血球中のヘモグロビンは、酸素を肺から体内の組織に運び、その代わりに二酸化炭素を受け取って肺まで運んできて放出し、再び酸素と結びついて色々な組織に運ぶという重要な働きがあります。ヘモグロビンが不足すると、酸素の運搬が十分に行われなため、貧血状態になります。

そのため、ヘモグロビンは貧血であるかどうかを判断する基準に用いられます。

### BMIと貧血の関係

今回は高校1年生から高校3年生のBMIとヘモグロビンの関係を男女別に図に表しました(図1と2)。

男子は、高1ではBMI18.5以下の生徒さんも他の生徒さんと同じくらいのヘモグロビンの値でしたが、学年が上がるにつれて18.6以上の生徒さんよりも

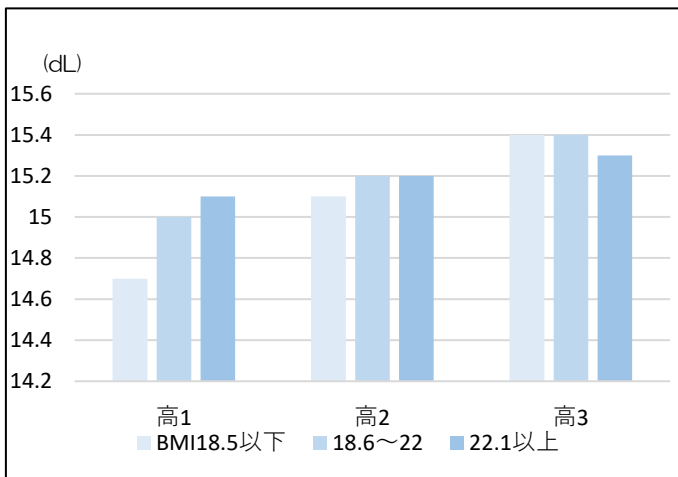


図1：男子 学年別 BMIとヘモグロビン

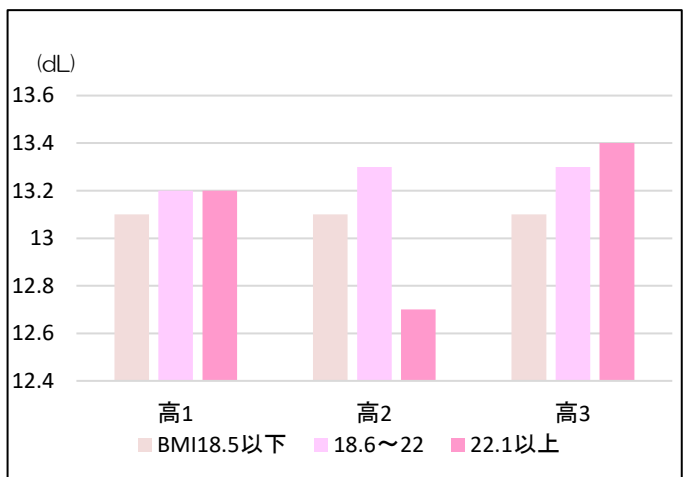


図2：女子 学年別 BMIとヘモグロビン

《2017年度日大二中・二高の測定データを使用》

ヘモグロビンの値が低くなっていることが分かります。

女子は、高2でBMI22.1以上の生徒さんがヘモグロビン値がとても低い結果となりました。そして、どの学年でもBMI18.5以下の生徒さんはBMI18.6~22の生徒さんよりもヘモグロビンの値が低い結果となりました。



貧血にならないように、  
痩せすぎ・太りすぎに  
気をつけよう

### 食事から鉄を摂取しよう

鉄には、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる”ヘム鉄”と、植物性食品や卵・乳製品に含まれる”非ヘム鉄”の2種類があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。ヘム鉄は肉・魚などの動物性食品に含まれ、中でもレバーやマグロなどの赤身の魚、牛肉の赤身などに多く

含まれています。非ヘム鉄は、野菜・海藻などの植物性食品に含まれています。

レバーには多くのヘム鉄が含まれていますが、ビタミンAも豊富に含まれているので、食べすぎには気をつけましょう。

### シンデレラ体重よりも大切なこと

最近、ネット上で”シンデレラ体重”という言葉を見かけるようになりました。シンデレラのように細い体型が美しいとする考えから生まれた言葉だと思えます。

しかし、実際にはBMI18と同じ体重のことのようです。モデルやアイドルの人の身体の細さが羨ましいことも理解できますが、成長期の皆さんが体重が少なすぎると、少しの間は影響がなくても、身体のどこかに悪い影響が出てきます。

体重を減らす過度なダイエットは栄養不足にもなりやすいので、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。