

ちび元^{けん}にゅうす

2022.9月

Vol.81

今月の注目! 栄養素 ビタミンE

ビタミンEは強い抗酸化作用があり、生体膜の機能を正常に保つことに関与しています。

ビタミンEを含む食品やサプリメント、医薬品などを街中で見かける機会も多いのではないのでしょうか。食品添加物として酸化を防止するために加えられていたり、ハンドクリームやローションに含まれていることもあります。

ビタミンEのその生体内の働きから、肌によいといわれるようになりましたが、実際のところよくわかっていません。

また、通常の食生活を送って
いれば不足や過剰になることは
あまりありません。

●ビタミンEの目安量 (mg/日)

	男子	女子
12～14歳	6.5	6.0
15～17歳	7.0	5.5

アーモンド



10粒 10g
3.0mg

西洋かぼちゃ



1/8個 80g
3.9mg

赤ピーマン



1/2個 60g
2.6mg

ツナ油漬缶詰



汁含む 40g
3.3mg

皆さん、今年の夏はどのように過ごしましたか？
今年も猛暑の夏でしたね。夏休み期間中、身体計測データを確認するため、日大二中・二高に何度か伺いました。その際、暑い中、部活動に励む皆さんの様子も少し拝見することができました。充実した夏休みを送れましたか？

さて、今月はちび元にゅうす秋号とともに、5月に行った身体計測結果とカルシウムの摂取量をまとめた返却用紙を全員にお渡します。

新入生の皆さんは、新しいファイルに挟んでいますので、この先も大事にとっておいて下さいね。

また昨年度からの在校生はこれまでにいただいたファイルに今年度の結果もはさんで置かせてください！去年の身体計測値やカルシウム摂取量を確認してみると、この一年の変化が分かります。

これを機にもう一度、自身の身体発育や生活、食事を見直してみましよう。

ちびっとためになる *オイシイお話*

災害時の食事について

毎年9月1日は防災の日です。これは9月1日が関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンを迎える時期にもあたり、地震や風水害などに対する心構えを育成するために、創設されました。

皆さんは家庭で防災について家族と話したり、災害時の備えをしていますか？災害時の大事な備えの1つに「食事」があります。今回は災害時の食事について取り上げたいと思います。

～災害時の避難生活で注意すべき栄養素～

災害時、避難所での食料の配給はおにぎりや菓子パン等が中心となり、肉類、魚類、乳類、野菜類などの摂取が十分にできない可能性があります。

まずは、エネルギー摂取の過不足の回避をするために適切なエネルギー摂取をすることが重要になりますが、次いで、たんぱく質やビタミンB₁、B₂、Cといった水溶性ビタミンも摂取不足になりがちのため、そのような栄養素が摂取できる備蓄食品を家に準備しておくことをおすすめします。

たんぱく質

□ 肉・野菜・豆などの缶詰

→ さば缶・大豆缶などは

ビタミンB₁、B₂も多い！

□ 牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品

その他

□ マルチビタミンなどのサプリメント

→ 必要に応じて使用しましょう！

□ ロングライフ牛乳

(長期間・常温で保管できる牛乳)

成長期の皆さんにはカルシウムの継続的な摂取も必要です。

ビタミンC

□ 日持ちする野菜類

□ 野菜の缶詰、野菜ジュース

□ りんごやみかん、柿など

日持ちのする果物

□ 果物の缶詰

□ 果物のジュース

家庭用の備蓄食品はすべてをストックするのではなく、普段食べているものを消費しながらストックする

「ローリングストック法」

がおすすめです！



中学生、高校生の皆さんができること

備蓄品の購入や保管といった準備は中学生や高校生が1人で行うのは少し難しいかもしれません。そこで、皆さんが今からでもできることを3つにまとめました。

① もしもの災害が起きたときの

備蓄食品について理解しましょう。

⇒【参考】農林水産省:災害時に備えた食品ストックガイドには様々な情報がのっています。こちらのおたよりと合わせてチェックしてみてください。

② ご家族の方と食品の備蓄について話してみましょう。

家族の方と一緒に家庭備蓄を準備をしたり、家のどこに保管されているか知っておきましょう。

③ 災害時にできる料理のレシピをお家で試してみましょう。

災害時は限られた、食品、水、調理器具、ガスや電気などのエネルギーで食事を用意しなければなりません。いざという時のために、災害食を自宅で作ってみましよう。

座高の測定、なぜ行っているの？

これまで、アンケートの結果をもとにお送りしてきた「ふろむ・ぎ・アンケート」ですが、本号では皆さんの身体計測結果のデータを使って、発育に関するテーマをお届けします。今回は、『座高』についてです！

座高測定とは？

座高は体格の中で「体幹部」と「脚部」の成長を評価するため行われます。

新入生の方は日大二中・二高に入学して、久しぶりあるいは、はじめて座高を測定した人も多いのではないのでしょうか。



座高測定が廃止された理由

平成28年(2016年)から学校保健安全法施行規則と呼ばれる国の決まりの改正により、**座高の測定が学校で必須ではなくなり、その代わりに身長・体重の発育曲線を用いて縦断的な発育の評価を行うこと、とされました。**

日大二中・二高では以前から発育曲線で生徒の発育の評価をしており、全員に発育曲線の結果をお返しています。

下肢長(脚の長さ)を測定することは技術的に難しいため、下肢長を「身長－座高」で評価することが国際的には行われています。

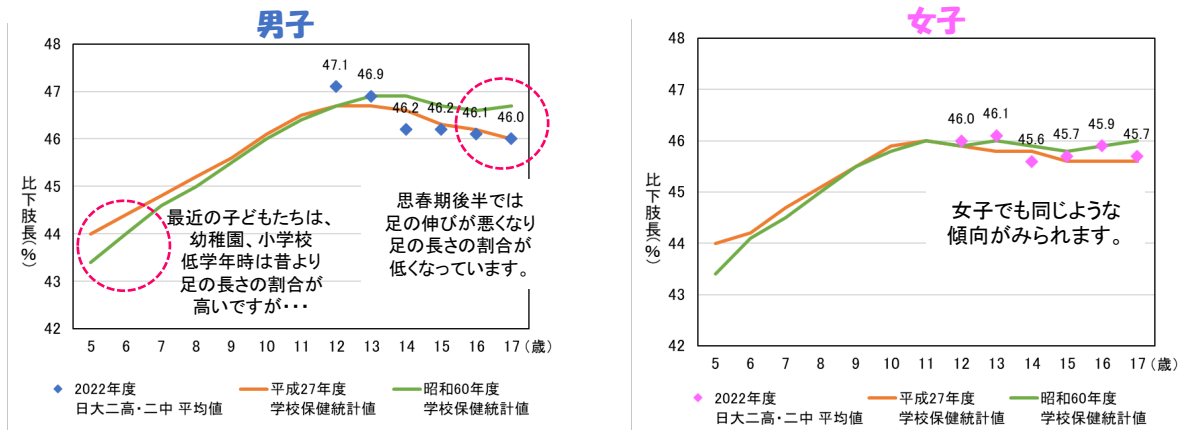
座高そのものは身長に左右されます。そのため、評価を行う際には**比下肢長**と呼ばれる、下肢長を身長で割ったパーセンテージつまり「**身長に占める脚の長さの割合**」で評価することが重要といわれています。

座高の測定を行わない学校が多くなってしまいましたが、長期的に日本人の体格の変化を知るためには、座高から分かる比下肢長を継続的に見ていくことは意義があると考えています。

そこで日大二中・二高では、座高測定が必須ではなくなった2016年以降も毎年の学校健康診断の測定に一部の座高の測定を入れさせてもらっています。

身長に占める足の長さの割合、世代間比較と今年度の日大二中・二高の平均値

昭和60年度(1985年)と最後の座高を測定が行われた平成27年度(2015年)の5～17歳までの座高から求めた比下肢長(%)の推移を線グラフに示しました。そこに今年度の日大二中・二高生の比下肢長の平均値をプロットしています。



現代の子どもは足が長い！と言われていますが、実はここ30年の学校保健統計の記録をみると思春期後半の足の長さの伸びが悪くなっており、身長に占める足の長さの割合が低下してきていると報告されています。また足の長さそのものも短くなっており、平成27年度の学校保健統計では、下肢長の長さが最高値より男子で1.1cm、女子で9mm低下しています。

日大二中・二高の今年度の平均値は女子では、学年によりばらつきがありますが、男子では平成27年度の学校保健統計に近い値となっていました。

今後の日本人の体格の変化をみていくためにも、日大二中・二高では座高の測定を引き続き行っていきたいと考えています！

【参考文献】小林 正子：近年、日本の子どもは足が伸びていない！ 学校保健統計の身長と座高から検証する子どものプロポーションの変化について、小児保健研究, 76巻3号 218-223 (2017)

次号は12月頃にオンライン配信のちび元にゆうすを皆さんにお届けします。

ぜひ携帯、PCからアクセスして読んでくださいね。

2学期も勉強に部活、学校行事等がんばってください！