

ちび元^{けん}にゅうす

2025.4月 Vol.86

日大二高・二中の皆さん、ご入学そして進級おめでとうございます！！
 新年度がはじまって少し経ちましたが、新しい環境には慣れましたか。
 気持ちを新たに、新しい学校や学年で、文武両道、今年度も頑張ってください！！

さて、今年度も女子栄養大学 給食・栄養管理研究室、栄養生理学研究室から、ちびと、元気に役立つ情報をお届けする『ちび元にゅうす』をお届けします。今回、ちび元にゅうすを初めて手にする方もいるかもしれません。私たちは長年、日大二高・二中の生徒や先生方の協力のもと、「成長期における食生活を中心としたライフスタイルと身体状況に関する研究」を実施し、皆さんから得たデータから、健康教育や食育を実施しています。また、いただいたデータは貴重な研究データとして、学会発表や研究論文としてまとめております。そして、その取り組みは今年でなんと、25年目となります。コロナの期間を経て、一時は調査の中止や縮小をしていましたが、今年からすべての学年で調査が再開します。調査は5月に実施する予定ですので、今後とも皆さんのご理解、ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

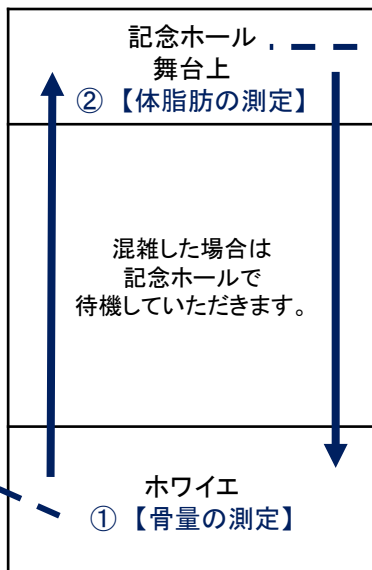
～ 調査・測定へのご協力のお願い ～

5月8日、9日に行われます健康診断では、アンケート調査や測定を行います。回答してもらったアンケートと調査の結果は、一人ひとりにその一部をお返しするとともに、こちらのちび元にゅうすでも、日大二高・二中の生徒さんのライフスタイルの課題や特徴について取り上げていきますので、ぜひご協力お願いします！

～ 測定内容と順路 ～

① 骨量の測定

超音波を用いて踵(かかと)の骨量を測定する機械で実施します。非侵襲的(体を傷つけない)に短時間で骨量を測定できることから、子どもも含め幅広い年代の方が使うことができます。踵の骨の測定結果はカルシウムの摂取量とともに皆さんにお返しする予定です。



② 体脂肪の測定

InBodyという機械を用いて体脂肪率を測定します。自宅にある体脂肪計よりも、精度高く測定をすることができます。そのため、病院で患者さんの状態をみたり、トップアスリートの競技力向上のためのモニタリング指標としても使われています。



待ち時間や隙間時間に、アンケートの回答をお願いします！

■ 食物摂取頻度調査

皆さんの食生活を振り返り、食品や料理等の摂取頻度を答えてもらいます。すべての項目を回答していただくことで、エネルギーや栄養素の摂取量を推定することができます。皆さんには、その中で『カルシウム』の摂取量を一人ずつフィードバックする予定です。

■ 日常生活に関するアンケート

日ごろの生活を振り返り、食事だけでなく、運動、睡眠、体調等について回答していただくアンケートです。アンケートを通し、この機会に自分の日常生活について振り返ってみてください。



↑ 昨年の
体組成測定の様子

注目! 栄養素 カリウム

毎号、栄養素の働きや多く含む食品・料理について紹介するコーナー。今号は「カリウム」についてです。

体内でのはたらき

私たちの身体は、水分で満たされており、カリウムは、細胞内にカリウムイオンとなって存在し、細胞外のナトリウムと共に、身体の水分量を調節しています。また、筋肉の収縮・弛緩、神経伝達の正常な働きにもかかわっています。

欠乏・過剰

カリウムが欠乏すると、血液中のカリウムイオンが少なくなってしまう、筋力低下、食欲不振などの症状がおきます。しかし、カリウムは多くの食品に含まれており、通常の食事をしていれば欠乏することはありません。また、過剰になると血液中のカリウムイオンが多くなってしまう、不整脈、しびれ感、脱力感、悪心、嘔吐などの症状が起きます。カリウムの過剰摂取は、サプリメントを使用していなければ、過剰となることはありません。

●カリウムの目標量 (mg/日)

	男子	女子
12～14歳	2600以上	2400以上
15～17歳	3000以上	2600以上

カリウムを多く含む食品

カリウムは、野菜、いも類、果物、豆類などの様々な食品に多く含まれています。皆さんの野菜や果物の摂取量が少ないことが予想されます。まずは、普段の食事から野菜や果物をしっかりと取ることが、カリウムの摂取につながります。健康診断時に回答してもらう、アンケートの結果からも皆さんの野菜や果物の摂取量が分かりますので、またちび元にゆうすでも紹介していきたいと思います。

野菜や果物だけでなく、乳・乳製品にもカリウムは多いです。偏った食事をせず、いろいろな種類の食品を満遍なく摂取していくことでカリウムが摂取できます。



ちびっとためになる *オイシイお話*

“ナトカリ比” という言葉を知っていますか？

日本人の死因の要因の1つに高血圧があります。成長期の皆さんはまだ、あまり心配する必要はないかもしれませんが、大人になると、様々な病気のリスクとなる健康課題です。

日本人の高血圧の最大の原因は食塩の摂りすぎです。味覚を形成するのは成長期であり、その時期に濃い味に慣れてしまうと、大人になってからも食塩を多く取りすぎてしまうことにつながります。そうならないためにも、まずは皆さん「うす味」の食生活を心がけることが大切です。

さて、高血圧を予防する方法の1つとして、最近、減塩だけでなく“ナトカリ比”が注目されています。

ナトカリ比とは尿中に排泄されるナトリウム(Na)とカリウム(K)のモル(分子量)比のことをいいます。

食事からの食塩(ナトリウム)摂取が多くなると、尿中ナトリウムの増加し、ナトカリ比が上昇する一方、食事からのカリウム摂取が多くなる尿中カリウムが多くなり、ナトカリ比が低下します。

ナトカリ比の高い食事は血圧上昇の要因となり、将来の循環器疾患のリスクとなります。

“ナトカリ比” どう下げる？

ナトカリ比を下げるにはどのような食事をすればいいのでしょうか。ナトカリ比が高い食事と低い食事の特徴を見てみましょう。

ナトカリ比が高い食事

- ・ 主食が味付きの飯、複合料理、麺類
- ・ 乳・乳製品や果物の摂取頻度が少ない
- ・ 漬物(梅干し、キムチなど)の摂取頻度が高い
- ・ 塩味の濃い加工食品の摂取頻度が高い(練り物、干物、ハム、ソーセージ)

ナトカリ比が低い食事

- ・ 主食が味のついていない飯
- ・ 野菜や豆類が副菜に位置づいている
- ・ 乳類を含んだ食事(牛乳やヨーグルトの摂取が多い)
- ・ 1日の食事の中で果物を摂取している

ナトリウム

カリウム



野菜や果物等の
食べ物に多く含まれる