

2025.12月 ^{けん}ちび元にゆうす Vol.88

みなさん、こんにちは。今年最後の「ちび元にゆうす」をお届けします。
2025年は、みなさんにとってどのような一年でしたでしょうか。この一年を振り返りながら、
自分の健康や食事についても少し考えるきっかけになればうれしく思います。
寒さが続きますので、風邪などひかれませんよう、どうぞあたたかくしてお過ごしください。よいお年をお迎えください。

～ふろむざアンケート～

今回は、食事の量を反映している「エネルギー」について紹介します。

エネルギー必要量とは

エネルギーは、生命を維持し、様々な活動をするために利用されています。そのため、食事によるエネルギーの摂取は不可欠です。では、1日にどのくらいのエネルギーが必要なのでしょう。

①生命を維持するために必要な最低限のエネルギー
(=基礎代謝量)

②様々な活動をするためのエネルギー
(=身体活動)

みなさんは、まだ成長している途中ですので、

③成長するために必要なエネルギー

◆エネルギー必要量



①基礎代謝量 × ②身体活動レベル



+ ③成長に必要なエネルギー

これらの値は、身体の高さや身体活動量によって異なりますが、**約2000～3000kcal程度**が必要と
なってきます。

そのために、食事は3食しっかり食べていくことが
重要となっていきます。主食・主菜・副菜がそろうよ
うに、さらに、それぞれの量が満たされるようにして
いきましょう。また、おにぎりや果物、牛乳・乳製品
等を補食として取り入れることもおすすめです。

みなさんの食事摂取状況



みなさんはどのくらいの量の食事を摂っているの
でしょうか。食事の量を評価するものとして、身長・体重
から発育曲線、肥満度、BMIなどがあります。また、
食事の内容から量や質を評価したり、何をどれだけ
食べたらいかが示されている食事摂取基準の値と比
較したりすることで評価することもできます。

みなさんの食事摂取量を評価するものとして、身
長・体重の発育曲線を活用していくのがよいでしょう。
春に行った身体測定の結果の中に、発育曲線がある
と思います。それをみて、自分の身長、体重の成長
が基準曲線にそっていることや身長と体重のパーセ
ンタイルが同じパーセンタイルにあるか確認してみま
しょう。身長が伸びているのに体重が増えていなかっ
たり、身長と体重のパーセンタイルが極端に離れて
いたりすると、エネルギー消費量とエネルギー摂取
量のバランスが悪くなっているかもしれません。体重
を増やす必要があれば、食事量を見直し、そうでな
ければ、今のまま、食事量を維持していきましょう。



2026年4月 女子栄養大学は、共学となり、 日本栄養大学へ名称変更いたします！

私たちの暮らしの中で、「食」は家庭の外へと広がり、一人ひとりが自分で食を選ぶ時代になりました。
そのため、男女を問わず、すべての人に“食を正しく理解する力”が求められています。本学が大切にしてきた栄養
学を中心とした学びは、特定の人のためだけのものではなく、だれもが健康に生きるために欠かせない学びです。
建学の精神である「食により人間の健康の維持・改善を図る」をこれからも実現するため、
女子栄養大学は、2026年4月より共学となり、日本栄養大学へ名称変更し、新たな一歩を踏み出します。

これまで長年、調査研究にご協力くださっている日大二高・二中の皆さまに心より感謝申し上げますとともに、今後
とも変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

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「リン」についてです。

体内でのはたらき

リンは生体内に成人では最大約850g存在しているといわれています。そのうち、約80%は、骨や歯に利用されており、カルシウムと結合して、骨の硬さを保っています。

また、エネルギー代謝にもかかわっています。生物の授業でATP(アデノシン三リン酸)というものが出てくると思います。ATPは高エネルギーリン酸化合物であり、リン酸同士の結合が離れるとエネルギーを出します。食事からのエネルギーはこのようにして利用されていきます。

欠乏・過剰

リンは多くの食品に含まれていることから、適切に食事がとれていれば欠乏することはありません。逆に、リンは加工食品の食品添加物としても利用されています。そのため、ソーセージやハムなどの加工食品を良く食べる方はリンも多く摂取している可能性が考えられます。過剰摂取することで甲状腺の機能に異常が起きたり、カルシウムより多くとっていると骨量が減少したりする可能性があります。摂りすぎには注意するといわれています。


◆リンの目安量 (mg/日)

	男子	女子
12～14歳	1200	1100
15～17歳	1200	1000

食品添加物としてのリンの役割


リンは加工食品の食品添加物として様々な役割を果たしています。リンを加えることで食品にとってどのような効果があるのかみてみましょう。

①食品の製造・加工

「かんすい」


効果: 中華めんの弾力性、独特な風味、色を出す

食品: 中華めん、即席ラーメン、ワンタンの皮

「pH調整剤」

効果: pHが安定→変色防止、品質を保つ


食品: 発酵食品、乳製品、コーヒーホワイトナー、お酒

「結着剤」

効果: 食品の弾力性、保水性による食感の作成


食品: ハム、ソーセージ、かまぼこ、魚肉ねり製品

②嗜好性、品質の向上

「酸味料」

効果: コーラなどの清涼飲料水の酸味の付与、増強

食品: 清涼飲料水

「膨張剤」

効果: 重曹などと併用し、炭酸ガスを発生させることで焼き菓子を膨らませる

食品: スポンジケーキ、ビスケット、ホットケーキ、どらやき

以上のように、様々な食品で利用されていることが分かります。みなさんの身近な食品に含まれているかもしれません。ぜひ、食品表示を見てみてください。

ちびっとためになる *オイシイお話*

『時間栄養学』という言葉聞いたことはありますか。「何をどれだけ食べるか」を考えるだけでなく、「**いつ**どのような食事 をすれば健康でいられるのか」について研究する学問です。

体内にはいくつかの生理学的な周期があり、約1日を1周期とする「**概日リズム**(サーカディアンリズム)」が代表的なものとして知られています。概日リズムには2つの時計、中枢時計と抹消時計が関与しているとされます。



人間に備わる2つの時計～中枢時計と抹消時計～

中枢時計

脳に存在する中枢時計は光の刺激に感受性が高い。



指令

抹消時計

全身の細胞に存在する。中枢時計による指令を受け取って従うだけでなく、むしろ食事によって発現が変動する(=増減したり、ピーク時間がずれたりする)



健康的な生活を維持するためには、脳と全身に存在する両タイプの体内時計の働きが同調するような時間帯に朝食を摂ることが重要であることが様々な研究で報告されています。また概日リズムは、正確には24時間よりも少し長いとされてるため、**外の刺激を受けて調整する必要があります**。

日が昇ってから起床し、窓を開けて朝日を浴びることで中枢時計を活性化し、さらに、**朝食を摂って全身の末梢時計をリセットし、規則正しいリズムの発生に繋げましょう。**