

2026.4月

ちび元^{けん}にゅうす

Vol.89

日大二中・二高のみなさま、ご入学・進級おめでとうございます！

日本栄養大学となり、初めてお届けする「ちび元にゅうす」。

食と健康にまつわる情報を、これからも発信していきます。

～調査・測定へのご協力のお願い～

今年も、5月12日、13日の健康診断に合わせて、測定やアンケート調査を実施します。

昨年は、皆様のご協力により、時間に滞りなく測定することができました。

アンケート調査の回収率は、食物摂取頻度調査で約80%、日常生活に関するアンケートで約95%でした。

今年も**健康診断当日にアンケート調査の回答**をお願いします。



測定

● 骨量

踵(かかと)の骨量を超音波を用いて測る機械で測定します。

● 体脂肪

InBodyという機器を用いて体脂肪率を測定します。



アンケート調査

● 食物摂取頻度調査

食生活を振り返り、食品や料理の摂取頻度を回答していただきます。

● 日常生活に関するアンケート

食事だけでなく、普段の運動、睡眠、体調などを振り返り、質問に回答していただきます。

測定やアンケート調査の結果は、一人ひとりにお返ししたり、ちび元にゅうすで皆さんに紹介していきます。

皆さまのご協力、どうぞよろしくお願いいたします！

ちびっとためになる *オイシイお話*



4月頃から、ニュージーランド産の**キウイフルーツ**がお店に並んでいます。

黄色いキウイフルーツと緑色のキウイフルーツだけでなく、

「**ルビーレッド**」という赤いキウイフルーツも出てきているのですが、皆さん、ご存じですか？

黄色と緑とルビーレッドの栄養素の違い

キウイフルーツの選び方・食べ方

緑のキウイ(緑肉種)と黄色のキウイ(黄肉種)、そして、ルビーレッドの特徴的な栄養素を比べてみました。それぞれ、キウイフルーツ100gあたりに含まれる栄養素の量です。

キウイフルーツは、皮全体に産毛がびっしり生えていて、しわや傷がないものを選ぶのがポイント。すぐに食べないのであれば、硬めのものを選び、柔らかくなるまで、常温で数日置きましょう。柔らかくなったら、冷蔵庫で保管しましょう。

キウイフルーツは、半分に切ってスプーンですくうだけで食べられる手軽さが魅力です。部活や試合のときに持っていけば、ビタミンCを簡単に補給できておすすめです。さらに、キウイフルーツにはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、下ごしらえに使えばお肉がやわらかく仕上がります。フルーツサラダやお肉のソースに加えると色どりのアクセントにもなるため料理にも使用してみてください。

	緑肉種 ¹⁾	黄肉種 ¹⁾	ルビーレッド ²⁾
食物繊維(g)	2.6	1.4	1.8
ビタミンC(mg)	71	140	189

緑肉種は食物繊維が、黄肉種は、ビタミンCが**約2倍**含まれています。ルビーレッドは、ビタミンCが一番多く含まれています。好みだけでなく、自分の調子に合わせて食べるキウイフルーツを選択してみるのはいかがでしょうか？

※近年、キウイフルーツのアレルギーが増えています。口や喉に違和感を感じたことがある方は注意してください。

参考：1)文部科学省：日本食品標準成分表八訂増補、2)ゼスプリインターナショナルジャパン

ちび元にゅうす第89号：2026年4月22日発行

企画・発行：日本栄養大学 給食・栄養管理研究室/栄養生理学研究室 〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

今日、朝ご飯を食べてきましたか？

皆さんの日常に関するアンケートの結果から、今回は、**朝食**についてお話しします。

皆さんの朝食摂取状況は？

午前中に元気に活動するためには欠かせない「**朝食**」。日大二中・二高の皆さんは、どのくらいの人食べているのでしょうか？

2025年度の朝食摂取状況です。学年、男女別で集計しました。週2～3日食べる方とほとんど食べない方を「朝食を食べない人」として説明します。まず、学年が上の方が、朝食を食べない人の割合が高いことが分かります。また、男女を比較すると、中学生では女子が、高校生では、男子が朝食を食べない人の割合が高いことが分かります。

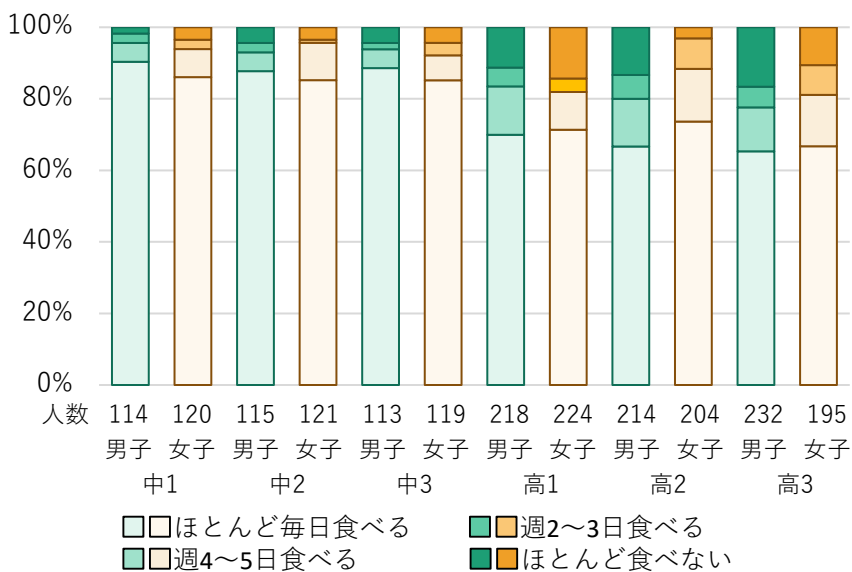


図1. 2025年度の日大二中・二高のみなさんの朝食摂取状況

日本の朝食摂取状況は？

日本の食事摂取状況を調査している、国民・健康栄養調査の2024年度の結果では、朝食を食べていない人の7-14歳の割合は、4.2%、15-19歳の割合は13.9%です。皆さんと調査方法が異なるため、一概には言えませんが、日大二中・二高の皆さんは、朝食を食べていない人の割合が高いかもしれません。また、20-29歳の朝食欠食率は、31.1%です。この値からもわかるように、若い世代の朝食欠食率も課題としてとらえられています。

目指せ、朝食欠食0%！

食育推進基本計画では、朝食を欠食する国民を減らすことが目標となっています。子供は0%、若い世代は15%以下が目標値です。朝食は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活を営むことや基本的な生活習慣を身に付けるという点でとても重要です。朝食を食べることを習慣化し、学校生活を充実できるようにしていきましょう。

まずは、早く寝ることから

「さあ、朝ご飯を食べよう。」と思って、食べられる方は少ないと思います。朝食を取るためには、時間の確保が必要です。学校へ行く時間は変えられない以上、起きる時間を早めるしかありません。そのためには、早く寝ることが一番の近道です。睡眠時間をしっかり確保しながら、早起きの習慣を始めてみましょう。

朝食になにを食べる？

朝食は、**毎日食べ続けていくことが重要**となります。

そのため、簡便なものから始めて、レベルアップしていくのがよいと思います。

①まずは、組み合わせるだけ



②前の夜に少し準備



③慣れたら主食・主菜・副菜のそろった食事

