

ちび元^{けん}にゅうす

2021.9月

Vol.18

身体計測結果をお返しします！

皆さん、2学期が始まりましたね。
 今回はちび元にゅうすと一緒に身体計測とアンケートの結果をお返ししました。5月からしばらく経ってしまい、申し訳ありません。大変お待たせしました。中学1、2年生、そして高校から日大二高に入学した高校1、2年生はこの身体計測などの結果を初めて受け取ると思います。「健康ノート」と書いた表紙のファイルに挟んで結果をお返ししています。これから毎年このように結果をお返ししていきますので、このファイルに挟んで大事にとっておいて下さい。
 中学3年生以上の皆さんにはこれまでお配りしたファイルに挟み込めるように穴をあけてあります。ファイルに挟んで、これまで返した結果と見比べてみてください。
 今回返却した結果は下記の2つになります。

★わたしの身体

身長、体重、BMI（体格指数:Body Mass Index）の結果と食物摂取頻度調査に回答してもらった方にはカルシウム摂取量をお返ししています。食物摂取頻度調査は今年の3月と5月に行ったものの結果になります。結果には皆さんに1日にとってもらいたいカルシウム摂取量の目標量も合わせてのせています。

★発育曲線の結果

これまでの身長・体重の記録に2020、2021年度の結果を追加して発育グラフを作成しています。
 皆さん、おうちでじっくり、保護者の方と見てみてください。

例年は、この他に体脂肪率や骨密度の測定と血液検査を実施し、その結果も返却していました。来年は測定できるようにするといいですね。皆さんに直接お会いすることもできます！

今月の注目! 栄養素

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進することでの良の知られていますがその他にも身体で様々な働きをするマルチなビタミンとして注目されています。
 ビタミンDは筋力を高める働きがあることが最近分かってきました。スポーツをする人は特に積極的にとって欲しいですね。また免疫力を高める栄養素としても注目されています！
 ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚で生成することが出来ます。これからの季節は紫外線が弱くなるので、食事からもしっかりとビタミンDをとりましょう。

ビタミンDを多く含む食品

イワシ	白鮭	きくらげ
		
1尾あたり (生 100g) 32.0μg	1切あたり (生 80g) 25.6μg	2~3枚 (乾 2g) 2.0μg

ちびっとためになる *オイシイお話*

2021年上半期の食のトレンドといえば？

2021年の上半期の食のトレンドといえば「マリトッツォ」ですね。味はもちろんのこと、インスタ映えするお菓子としても話題になり、最近ではコンビニやスーパーマーケットでもよく目にするようになりました。

マリトッツォとはイタリア・ローマ発の伝統菓子です。まるいやわらかなパンにたっぷりの生クリームを挟んだものになります。生クリームだけをはさんだシンプルなものから、いちごなどの果物やオレンジピールと言ったジャムが入っているものまで、バリエーションも豊富です。



最近では、お家で手作りする人も増えたそうです。ポイントとなるのは、パンとクリームの量のバランスとしっかりとしたパンを選ぶということです。市販のものはクリームの割合がかなり多いですよ。

市販で売られているものはいちごがトッピングされているものが多いですが、バナナやキウイといった果物をトッピングしてもビタミンCがとれておすすめです。

おいしく、ついたくさん食べてしまいがちになりますが、生クリームがたっぷり入っており、エネルギーが高いお菓子です。大きさや種類によっても異なりますが、だいたい1個300~400kcalとおにぎり2個分程のエネルギーがあります。くれぐれも食べ過ぎには気をつけてくださいね。

ふるむ・ざ・あんけーと

～カルシウムの摂取量を増やそう！～

今回のふるむ・ざ・あんけーとのテーマはカルシウム摂取量を増やそう！です。5月に、何をどれくらいの頻度で食べているかを聞いた「食物摂取頻度調査」というアンケートに回答してもらいました。そこからカルシウム摂取量を算出しました。今日は、

- ①なぜカルシウムを摂ることが大事？
- ②今の自身のカルシウム摂取量を知ろう！
- ③『牛乳』はどれくらい飲んでいただけますか？

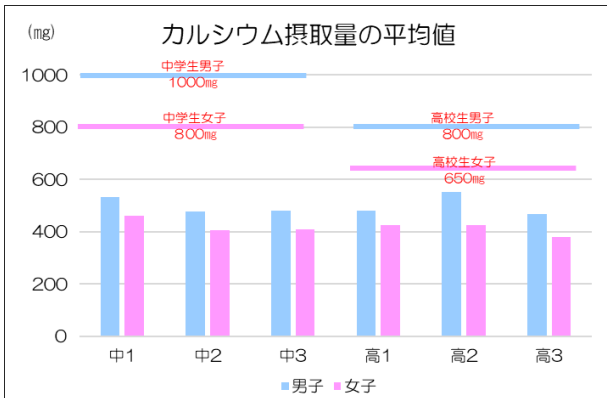
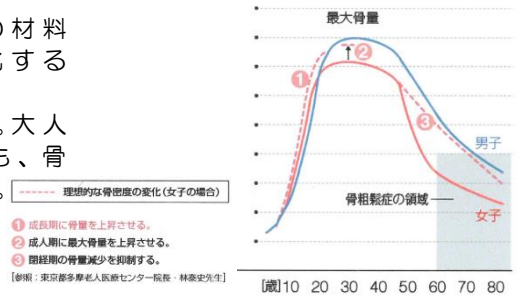
の3つのポイントに分けてカルシウム摂取の重要性を知ってもらいたいと思います。

①なぜ今、カルシウムを摂ることが大事？

知っている方も多いと思いますが、カルシウムは骨の材料になります。右の図は年齢に伴い骨量がどのように変化するかを示したものです。

骨量はこのように成長期の時期にしか増加しません。大人になって、いくら骨の材料となるカルシウムをとっても、骨量を維持することはできても増やすことはできません。だからこそ、中学生、高校生の皆さんは骨量を増やすことができる最後のチャンスです。

加齢に伴う骨量の変化と骨粗鬆症予防法



②今の自分のカルシウム摂取量を知ろう！

さて、実際にどれくらいのカルシウムが必要で、今皆さんはどれくらい摂ることができているのでしょうか。

こちらは学年・性別ごとにカルシウムの摂取量の平均値を示しました。

とって欲しい目標の量には皆さん大幅に届いていないのが現状です。

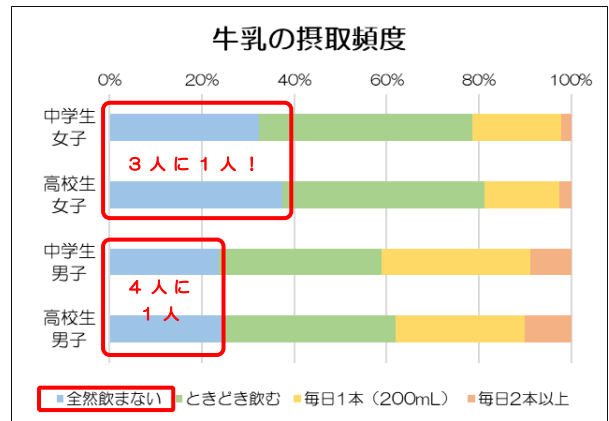
1人ひとりの摂取量についてはお返しした結果に記載がありますので、もう一度確認してみてください。

③『牛乳』はどれくらい飲んでいただけますか？

カルシウムが摂れる代表的な食品の1つは牛乳です。牛乳1本200mlには220mgのカルシウムが含まれています。

小学生までは学校給食で1日1本飲む習慣があったと思いますが、中学生以降は自分自身で意識して飲む必要があります。

今年の日大二高・二中の生徒さんは女子で3人に1人、男子で4人に1人が全く牛乳を飲まないと回答していました。アレルギーなどがない限り、意識して日々の食生活において牛乳を飲む習慣をつけましょう。



★カルシウム摂取量を増やすためにできること

カルシウムを摂取するためのちょっとした食生活・食事のポイントです！

- ◎朝、ヨーグルトを1パック(100g)食べる +120 mg
- ◎お弁当にチーズ(20g)をつける +126 mg
- ◎部活後に飲むヨーグルト(180g)を飲む +200 mg
- ◎魚料理を食べる(骨も一緒に食べられる魚がおすすめ)
ししゃもの塩焼き3尾(50g) +165 mg
うなぎのかば焼き(100g) +150 mg

次回のちび元にゆうすは、12月頃にお届けします。冬号は初の試みとして電子配信になる予定です。スマートフォンや自宅のPCからぜひ開いて読んでくださいね！

