

# ちび元<sup>けん</sup>にゅうす

2022.6月

Vol.80

2022年度、最初のちび元にゅうすです！！

今年度、日大二高・二中に入学者の方は、初めてこのお便りを受け取ると思いますので、簡単にちび元にゅうすの紹介をします。

女子栄養大学 給食・栄養管理研究室と栄養生理学研究室は2000年から、なんと22年間日大二高・二中の生徒の皆さんを対象に食生活とライフスタイルの調査をしています。

具体的には、皆さんに食事や日常生活に関するアンケートに答えていただき、新年度の健康診断の際に、身体組成や骨密度の測定、血液検査を行っています。そして、自分の身体の成長と日常生活について知ってもらえるようにフィードバックを行っています。

また年に数回、「ちび元にゅうす」といったお便りの形で、皆さんに役立つような食事や生活の情報を提供しています。

新型コロナウイルス感染症が流行してからは、毎年調査も兼ねて参加していた健康診断に直接伺うことができずお会いできていません。また、その際に行っていた体組成や骨密度、血液検査等ができていませんが、今年度も5月に答えてもらったアンケートをもとに、情報発信をしていきますので、ぜひ手に取って読んでください。

## 注目の栄養素 ビタミンK

ビタミンKは血液が正常に凝固するために不可欠な栄養素です。また吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける働きをしています。そのため骨粗鬆症の薬としても使われています。

摂取してほしい目安量は年齢、性別によって異なりますが、1日あたり140～170μgです。

納豆には1パックあたり約300μg含まれていることから、習慣的に納豆を食べている人は不足のリスクはかなり少ないでしょう。

●ビタミンKの目安量 (μg/日)

他にも小松菜やほうれん草、モロヘイヤといった葉物野菜に多く含まれます。

	男子	女子
12～14歳	140	170
15～17歳	160	150

納豆	モロヘイヤ	小松菜	ほうれん草
			
1パック50g 300μg	1/4束 60g 270μg	1/4束 80g 260μg	1/4束 60g 190μg



## ちびっとためになる \*オイシイお話\*

### じめじめ暑くない始めた季節は食中毒に要注意！

食中毒と聞くとノロウイルスが流行する冬に多いと思われがちですが、湿度や気温が高くなり始める6月は細菌が増殖しやすく、細菌性の食中毒が起こりやすい季節です。食中毒になると、菌の種類によって異なりますが、下痢・嘔吐・発熱といった症状に見舞われます。ここでは食中毒の予防として気を付けるべきポイントをお伝えします。

#### 予防するには？

食中毒予防の3原則は、

**食中毒菌を『付けない、増やさない、やっつける』**

です。具体的には、

- ・調理をする前、食事の前は手を洗う。
  - ・調理をする際、食事をする際は清潔な器具、食器を使う。
  - ・加熱や再加熱は十分に行う。  
(目安は中心部分の温度が75度1分間以上)
  - ・長時間、食品や料理を放置しない。
- 出来上がってからできるだけ早く食べる、もしくは、保冷する。

スマートフォンを触った手で、そのまま食事をしていませんか？  
スマートフォンにもたくさんのばい菌がついています！！



最近ではテイクアウトやデリバリーで食事をする機会も多くなりました。テイクアウトやデリバリーも料理が出来上がって、時間をおいてから食べることになるため食中毒のリスクが高くなります。持ち帰ったり、届いたら、できるだけ早く食べる、衛生的に運ばれてきているか気にしてみることも必要かもしれません。

日大二高・二中の生徒の皆さんはお弁当を持参する方も多いと思います。お弁当を学校に持参している方も保冷をしっかりし、できるだけ涼しい場所に保管するように心がけるといいでしょう。

食中毒菌は目に見えるものではないので、つつい調理や食事をする際に意識し忘れてしまいがちですが、衛生面を考えながら調理や食事ができているか、今一度振り返ってみてください。

## 夜遅くまでスマートフォンを使っていますか？

『ふろむ・ざ・あんけーと』のコーナーでは皆さんに回答してもらったアンケートの回答結果をもとに毎号トピックを変えてお届けします。今回は日大二高・二中の生徒の皆さんを対象に、年に1度、新学期に行っている『日常生活に関するアンケート』から、スマートフォンの使用について聞いた項目の今年度の結果をまとめました。

Q1.あなたは、スマートフォンや携帯電話を使っていますか？(2016年度の結果も使用)

Q2.スマートフォンや携帯電話を夜間(午後9時以降)に使用していますか？

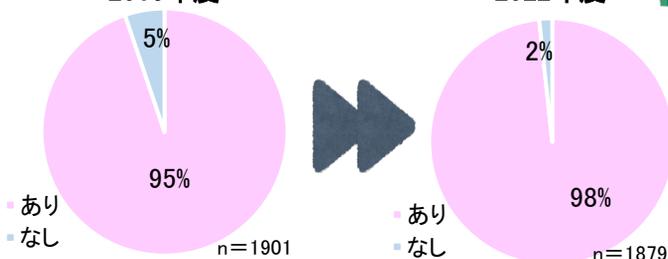
の2つの質問に対する回答結果をみてみましょう。

### スマートフォンや携帯の使用



2016年度

2022年度



\*割合は中学生・高校生合わせた人数から算出

スマートフォン等の使用の有無について比較すると、2016年からかなり高い割合で使っており、あまり大きな変化はありませんでした。

夜間のスマートフォンの使用は2016年と質問の聞き方が異なっていたため比較はできませんでしたが、2022年の結果を中学生、高校生別にみると、中学生の61%、高校生の81%が21時以降もスマートフォンを使用していました。

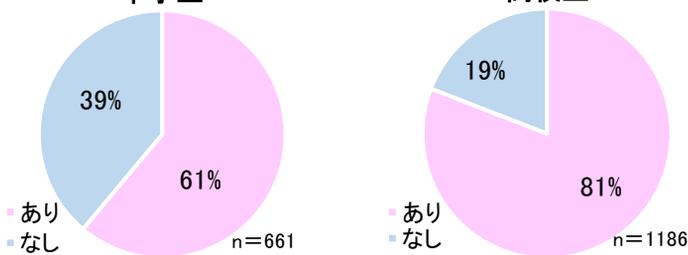
オンライン授業も増え、スマートフォンを日常的に使用する機会が以前にも増して増えたようにも思います。

### 夜間のスマートフォンや携帯の使用



中学生

高校生



では、夜間にスマートフォン等を使用することはどのような影響があるでしょうか？

スマートフォン等の夜間における使用で、1番懸念されることは『ブルーライトの曝露』です。

ブルーライトには覚醒作用があり、夜間浴びることで睡眠時間が短くなってしまうたり、睡眠の質が悪くなってしまう。最近では、ブルーライトカットの画面保護シートや眼鏡といったものも広く使われていますが、すべてを防ぎきれものはありません。またスマートフォンを通してみているコンテンツ自体が、交換神経を刺激して睡眠の質を悪くする可能性も考えられます。

睡眠の質や量が悪くなれば、日中の注意力、集中力の低下につながります。

自身で意識して使う時間を減らすことが必要ですが、意識するだけでなく、

- ★スマートフォン等を寝室とは異なる場所に置いて寝る
- ★夜、〇時からはスマートフォンを触らない！

といった行動の目標を立てることで、実行に移すことができます。

新年度を機に、スマートフォンを持ち始めた人もいるかと思いますが。スマートフォンは日常生活に欠かせないものになっていますが、今一度、スマートフォンの使い方、特に夜間における使い方を一人ひとり考えてみてはいかがでしょうか。

【参考文献】神山 潤 : 子どもとメディアの問題を考える メディア使用と睡眠. 日本小児科医学会会報, 53号, 34-38 (2017)

今回のちび元にゆうすは、いかがでしたでしょうか。

次回は夏休み後に、皆さんの身体計測結果とともに、ちび元にゆうすをお届けする予定です。

食事についてのアンケートの結果も合わせて皆さんにお返ししますのでお待ちください！