

日大二中・二高の皆さん、こんにちは！
しばらく、皆さんに『ちび元^{けん}にゅうす』をお届けできておらず、申し訳ありません。

中学1年生、高校1年生の一部の方は、はじめて『ちび元^{けん}にゅうす』を受け取ると思いますので、少し説明させていただきます。

『ちび元^{けん}にゅうす』は女子栄養大学 給食・栄養管理研究室、栄養生理学研究室から、栄養や食事、健康に関するお話をお届けするおたよりです。皆さんに役立つ情報をお届けできればと考えております。

来年度も皆さんに食事や生活に関するアンケートに答えていただいたり、一部の学年では骨量や体組成(体の筋肉と脂肪の量)を測定する予定になっています。また、その結果も一人ひとりに返却する予定です。

ぜひ、このおたよりを自分自身の食生活や健康について振り返るきっかけにしてください。

注目!

栄養素

ビタミンA

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、「**ビタミンA**」についてです。

ビタミンAは目の健康に不可欠な物質を構成する成分として、視力を保ちます。また、皮膚や粘膜の健康を維持し、全身の皮膚や粘膜を構成する上皮細胞の形成や働きに欠かすことができない栄養素です。

ビタミンAは脂溶性ビタミンであるため、体内に蓄積しやすく、過剰のリスクが考えられます。

日常の食事では、心配する必要はありませんがサプリメント等を使用している場合は注意が必要です。

●ビタミンAの推奨量(μgRAE/日)

	男子	女子
12～14歳	800	700
15～17歳	900	650

定期的に
食べるとうまいもの
うなぎの蒲焼



1串 100g
1500μg

毎日
食べるとうまいもの
にんじん かぼちゃ



1回量(小鉢)
生 60g
380μg



1回量(小鉢)
生 80g
170μg

ちびっとためになる *オイシイお話*

栄養成分表示を見ていますか？

みなさんは食品の「**栄養成分表示**」という言葉を知っていますか？
お弁当やおにぎり、菓子パン、飲み物など袋に入った食品には必ず、栄養成分表示があります。
2020年4月1日からは容器包装に入れられた一般用加工食品及び添加物には、食品表示基準に基づき、栄養成分の量およびエネルギーの表示が義務付けられています。
栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことに役立てられます。

栄養成分表示の見方
ポイント3つ

ポイント①

「1本(200ml)」当たりと示されている場合や、100g当たり、100mlあたり、1食分当たりなど、ものによって表示の単位が異なります。注意しましょう！

ポイント②

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩は表示の義務があり、必ずこの順番で表示されます。

ポイント③

義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります



【牛乳】

栄養成分表示 1本(200ml) 当たり	
エネルギー	122kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	7.0g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	220mg

どっちをしよう..?



比べてみると...?

牛乳とオレンジジュースの栄養成分表示を見てみると、同じ200mlでも含まれるエネルギー・栄養素が異なることが分かりますね。

特に牛乳には成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが多く含まれていることが分かります。

一方、オレンジジュースは、すぐにエネルギーに変わる炭水化物が多いため運動前の補食等におすすめです！



【オレンジジュース】

栄養成分表示 1本(200ml) 当たり	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.0g
炭水化物	18.2g
食塩相当量	0.0g
ビタミンC	44mg

食品の栄養成分表示をよく注意してみると、今まであまり意識せず食べていた食品が思っていた以上にエネルギーが多かったり、食塩を多く含んでいたりと気づきがあるかもしれません！

成長期の皆さんは一人ひとり体格も異なり摂取するべき量が異なりますので、過不足を判断するのは少し難しいかもしれませんが、まずは日ごろの生活の中で、栄養成分表示を見る習慣をつけてみましょう！

【参考文献】

消費者庁 栄養成分表示の活用について

消費者庁 令和4年度食品表示に関する消費者意向調査 報告書

ちび元^{けん}にゅうす第82号: 2024年2月28日発行

企画・発行: 女子栄養大学 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

睡眠時間は足りていますか？



『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。今回のテーマは「睡眠時間」についてです。

なぜ睡眠が重要？

「寝る子は育つ！」という言葉もよく使われるくらい睡眠は必要とされていますが、どうしてでしょうか…？睡眠時間が不足すると…

- ✓ 肥満のリスクが高くなる
- ✓ 抑うつ傾向が強くなる
- ✓ 学業成績が低下する
- ✓ 幸福感や生活の質が低下する

などといった悪い影響が多く報告されています。そのため十分な睡眠時間が重要です。

睡眠時間の目安は？

では、いったい中学生や高校生の皆さんにとって、睡眠時間の目安はどれくらいでしょうか。

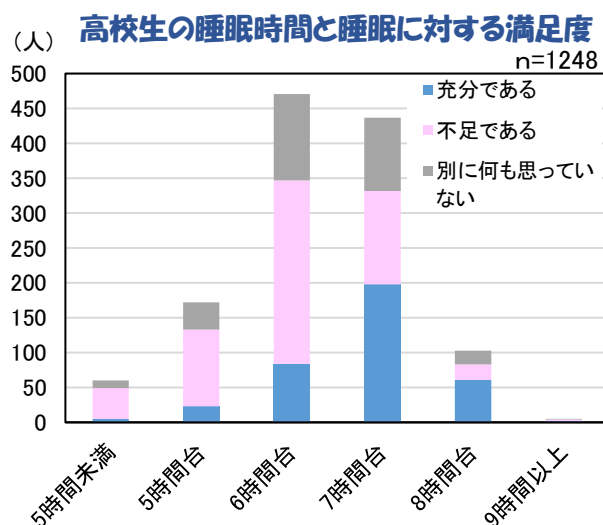
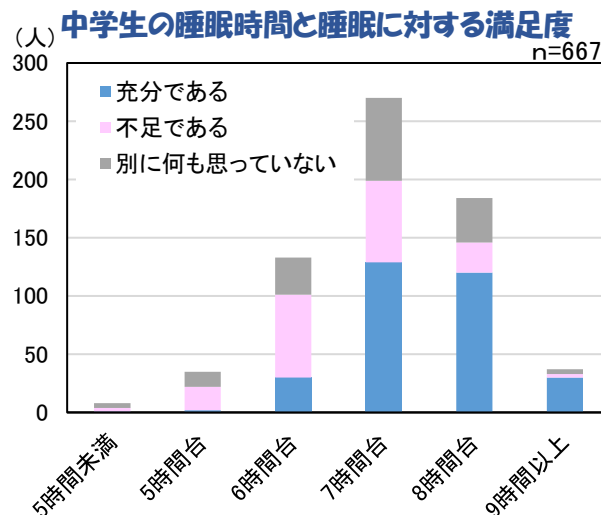
中学・高校生は8～10時間の睡眠が望ましいとされています。この睡眠時間の目安は、睡眠時間に関する調査や研究に基づき、心身の回復や成長に必要な睡眠時間を見積もったものになります。

日本人の睡眠時間は世界的にみても少ないことが知られています！！

日大二中・二高の生徒の皆さんの睡眠時間はどうなっている？

昨年5月に皆さんに行ったアンケートでは、睡眠時間について以下のことを伺っています。

- Q1. あなたの平均睡眠時間はどれくらいですか？
Q2. あなたは現在の睡眠時間についてどう思っていますか？



これらの上の図は、中学生と高校生、それぞれの睡眠時間と睡眠に対する満足度のグラフです。睡眠時間の目安である8時間以上の方は**中学生で全体の33.1%、高校生で8.7%**となっていました。また図には示されていませんが、高校生の女子の皆さんは睡眠時間が5時間未満、5時間台の方が合わせて約160名ほどおり、睡眠時間が特に不足している状況でした。また**6時間、7時間台の人でも自身の睡眠時間について「充分である」と回答している人が多い**ことから、適切な睡眠時間に対する理解も必要です！

いい睡眠のためにできること…

日中に
日光を浴びる

就寝1～2時間前
に入浴する

就寝前に
スマートフォンを
使わない

夕方以降、コーヒーや
エナジードリンク等の
カフェイン摂取を控える

寝る前に
リラックスする
時間を作る

【参考文献】厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)

次号は新年度になった4月頃にちび元にゆうすを皆さんにお届けします。
高校3年生のみなさんは最後の号になります。高校から入学された方には、1度もお会いすることができませんでしたが、次のステージでも「食事」「運動」「睡眠」の3つを意識して生活し、健康で元気に活躍してくださいね！

ちび元にゆうす第82号：2024年2月28日発行

企画・発行：女子栄養大学 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