

# ちび元<sup>げん</sup>にゅうす

2017. 4月 Vol. 66

## 新年度もよろしくお祈いします！

2017年も4月になり、新年度を迎えました。今年度も皆さんの成長の手助けとなるちび元にゅうすを作っていきます。

ちび元にゅうすを初めて受け取る生徒さんもいるので、ちび元の紹介をします。ちび元にゅうすは、女子栄養大学 給食・栄養管理研究室、栄養生理学研究室が発行しています。

内容は食生活、栄養、生活習慣、身体の成長など様々です。テレビや新聞などでも情報を入手することはできますが、ちび元にゅうすの特徴は**日大二中・二高の健康診断結果も使用している**ことです！それゆえ、日大二中・二高に在籍する皆さんしか見ることができない特別なにゅうすです。

皆さんは成長期の真っ只中なので、日々身体は成長していきます。自分自身の身体を理解し、よりよい成長につながるように、ちび元にゅうすを活用してもらえると嬉しいです。



## 今年度の健康診断日は5月です

健康診断日に女子栄養大学の3つの研究室も参加させてもらい、体脂肪率測定、骨密度測定、血液検査を実施しています。他校ではあまり行わない測定ですが、どの測定も身体の成長具合を知るためにとっても大切です。それぞれの測定について説明します。

### ☆体脂肪率測定

- ・InBodyという機械を使用して、体脂肪率を測定します。  
→InBodyは家庭用の体脂肪測定機器よりも高性能で、スポーツ選手の体脂肪率の管理にも使用されています。

### ☆骨密度測定

- ・アキレスInSight（インサイト）という機械を使用して、かかとの骨密度を測定します。  
→超音波で測定するので痛くないですが、水の入った風船部分がくすぐったく感じる生徒さんもいるようです。

### ☆血液検査

- ・採血を行い、貧血かどうかを判断します。  
→貧血者だけでなく、貧血予備軍も見つけることができます。



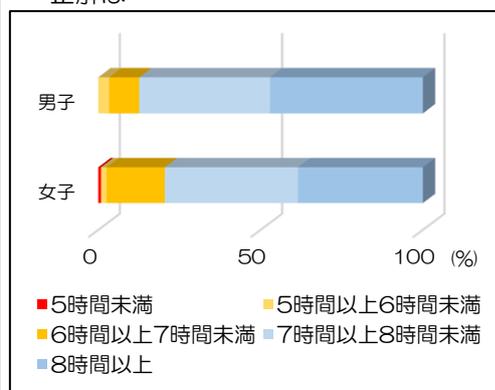
第9回

## ちびっとくいす

ちびっとくいすでは、日大二中・二高の皆さんの食事内容や日常生活をクイズにしています。

今回は、2016年度に中学1年生だった生徒さんの睡眠時間についてです！中学校に入学したばかりの皆さんはどのくらい睡眠時間をとっていたのでしょうか？

正解は・・・



男女ともに約80%以上の生徒さんが7時間以上の睡眠時間をとっていることが分かりました。

しかし、睡眠時間が7時間未満の生徒さんもいて、さらには6時間未満の生徒さんもいました。

環境の変化で生活リズムをつかみにくい時期ですが、睡眠時間はしっかりとるように心がけましょう！



## ちびっとためになる \*オイシイお話\*

### 食事内容を考えるためには

#### 四群点数法

#### 食事内容を見直そう

4月から新しい環境となり、まだ慣れていない生徒さんもいると思います。そんな時についつい疎かにしやすいのが食事だと思います。【空腹を満たすこと】だけが食事の役割ではありません。栄養のバランスを考え、好き嫌いせずに色々な物を食べないといいません。

そこでよく質問されるのは【バランスの良い食事って何？】です。成長期の皆さんにぴったりと当てはまるものはないですが、参考にできるのが**四群点数法**です。

#### 四群点数法とは

四群点数法とは、食品を4つの群に分け、80kcalを1点とし、1日に食べるべき量を食品群ごと点数で表したものです。

- 1群：乳・乳製品、卵
- 2群：魚介、肉・肉製品、豆・豆製品
- 3群：野菜、芋、果物
- 4群：穀類、油脂、砂糖、その他

1群から3群までは3点分(=240kcalずつ)食べるようにしましょう。3群の野菜は1点=350gです。4群は個人ごとの必要なエネルギー量を考慮して決めます。



#### 個人ごとの必要な

#### エネルギー量とは

個人ごとの必要なエネルギー量と言われてもピンと来ない人が多いと思います。身体の大きさや運動量によって必要なエネルギー量は違います。厚生労働省が策定している日本人が健康に生活するための食事摂取基準では、皆さんの年齢だと、約2000~3000 kcalです。しかし、成長期の皆さんは細かい計算よりも、体重を定期的に計り、減らないように気を付けることが大切です。1日の食事ですべての群の食べ物を食べるように心がけましょう。

# ひろむ・ざ・あんけーと

今年も皆さんの身体の成長をチェックしていきましょう！

## 新年度の恒例行事、健康診断

4月、5月は毎年恒例の健康診断です。身長や座高、体重の測定では、毎年、皆さんの一喜一憂の声が聞こえてきます。ちび元にゆうすの表面でも紹介したように、体脂肪率測定や骨密度測定、血液検査も行うので、色々な測定に参加し、詳しく自分自身の身体の現状についてチェックしましょう。参加することで、これからのちび元にゆうすも、より身近に感じることができると思います。

測定をスムーズに進めるためや、測定忘れがないようにも、先生や調査員の指示に従ってくださいね。



## 思春期発育スパートって？！

皆さんは、自分の身長が毎年どのくらい伸びているか、そして、いつ一番伸びるのか、知っていますか？  
実は、一生のうちで一番身長が伸びるのは、生まれてからの1年間です。生まれたときに約50 cmだった身長は、1歳の誕生日を迎える頃には約75 cmになります。つまり、**1年で約25 cm伸びる**ということになります。

生まれたときの身長約1.5倍になるのです。ものすごいスピードですよ。

次に身長が伸びる時期が思春期です。人によって違いますが、小学校高学年から中学生にかけて、身長がぐんと伸びます。この時期を思春期発育スパートと呼んでいます。

## スパート時期に男女差はあるの？！

思春期発育スパートの時期は、男子よりも女子のほうが早くやってきます。男子と女子で体格を比べてみると、今では男子のほうが体格が大きいのに、**「小学校高学年の頃は男子よりも大きかった！」**という女子がいるのではないのでしょうか？いつの間に体格が違ってきたのでしょうか・・・？

図1と図2には、2016年度に日大二高の3年生だった生徒さんの、小学校1年生から高校3年生までの身長と体重の平均値をグラフにしました。

身長は小学5年生の頃では男子よりも女子のほうが高くなっています（図1）。その後、中学1年生の頃に男子が追いつき、そしてぐんと追い越していき、女子は男子ほどの身長の伸びはみられなくなります。

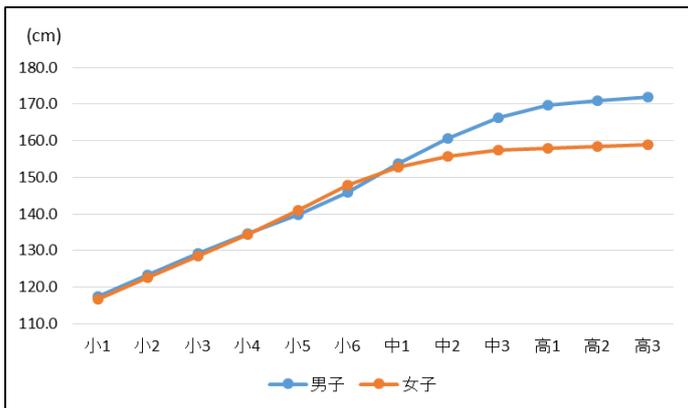


図1：男女別 小学1年生から高校3年生までの身長の変化

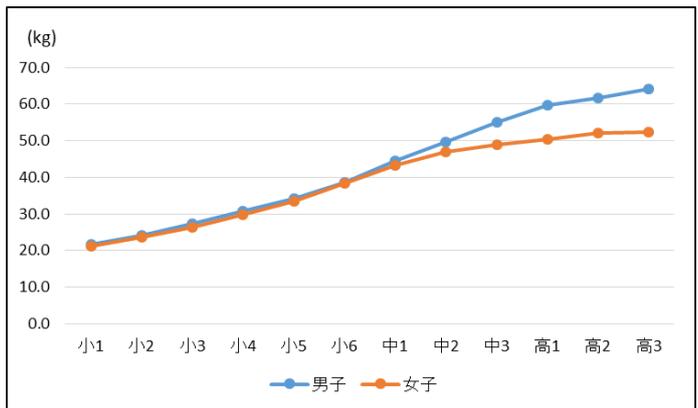


図2：男女別 小学1年生から高校3年生までの体重の変化

《2016年度に日大二高の3年生だった生徒さんのデータを使用》

体重も身長と同じように、男子と女子では増える量や時期が違うことが分かります（図2）。

## 成長期に身長が伸びることと同じくらい、 体重が増えるのは当然のこと！

思春期にいる皆さんにとって、身長や体重が増えることは、成長の証です。

しかし、必要な栄養や睡眠がとれていない場合、成長がとまってしまうことがあります。皆さんには、健康診断結果の身長や体重の結果だけではなく、発育グラフとして、小学生の時からの身長と体重をグラフにしたものをお返ししています。自分自身の身長や体重の結果を確認しつつ、成長曲線とも合わせて、今の身体の成長具合について理解しましょう。発育グラフの見方については日大二中・二高に入学した年の返却物に入っているので、確認してみてください。

特に女子では体重を減らすダイエットをすることが流行っていますが、今、体重を減らす必要があるのかを

判断することが大切です。必要な分の体重までダイエットで落としてしまうと、成長期の皆さんの身体には悪い影響を与える可能性があるので気を付けましょう。

## 身体は基本が大事！＝今が大事な時期！！

体重や体脂肪率は変わりやすく、大人になってからも変わります。しかし、身長が伸びるたり骨密度が増える時期は成長期の今です。将来の身体の基本はこの時期に作られるので、ずっと健康でいられるように、今から身体のことを気にかける習慣を持ちましょう。



将来の自分自身のためにも、  
身体の成長具合を把握し、  
よりよいものにしましょう！