

# ちび元けんにゅうす

2017. 12月 Vol. 68

## 2017年にやり残したことはありませんか？

今月で2017年も終わりですね。皆さんにとって2017年とはどのような年でしたか？2017年を振り返って、2018年の目標を立てて、2018年もより良い1年になるように頑張りましょう。

## 冬はインフルエンザに気を付けましょう

12月に入り、寒さもどんどん厳しくなってきました。東京都福祉保健局が都内でもインフルエンザが流行しはじめたと発表しています。

### インフルエンザ対策のポイント

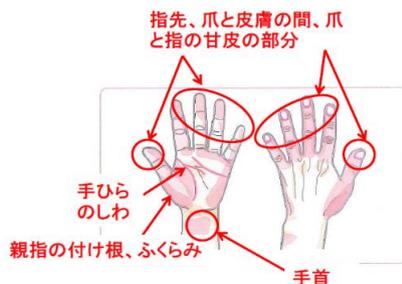
- ・こまめな手洗い
- ・咳エチケット
- ・適度な室内加湿、換気
- ・予防接種
- ・休養、栄養、水分補給

手洗いは、手指についていたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。インフルエンザに限らず食中毒などの対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤を使用して消毒することも効果があります。右上にある手の絵は、手洗いの時に洗い残しが多い部分です。食中毒予防のために作られたものですが、洗い残しが多いということはウイルスも残りやすい場所なので、赤い部分はよく洗うようにしましょう。特に、外出先から戻ったら必ず手洗いうがいをすることを習慣化しましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

インフルエンザや風邪などは抵抗力が弱くなった時にかかりやすくなります。そのため、睡眠時間はしっかりと確保する必要があります。

栄養については下のオイシイお話で触れていきます。



出典：厚生労働省HP

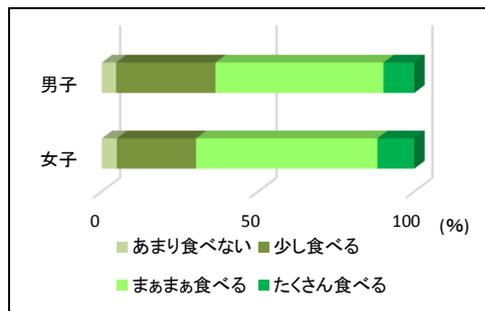


## 第11回 ちびっと くいす

2017年度の調査結果を使って、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ます。

今回は緑黄色野菜の摂取量についてです。緑黄色野菜とは人参やトマトなどの色の濃い野菜のことです。さて、皆さんは夕食にどのくらいの量を食べているのでしょうか・・・？

結果は



あまり食べない人や少し食べる人が30%程度いることが分かりました。

1日に必要な野菜摂取量は350gです。野菜には緑黄色野菜のみでなく、玉ねぎやキャベツなどの色の薄い淡色野菜もあります。

野菜にはそれぞれ含まれている栄養素が異なるため、同じ野菜のみでなく、色々な野菜を積極的に食べるようにしましょう！

## ちびっとためになる \*オイシイお話\*

### インフルエンザ等になりにくい 身体作りのための栄養素 粘膜をウイルスから守ろう

粘膜の形成に欠かせない栄養素といえばビタミンAです。ビタミンAが不足すると鼻や喉の粘膜が乾燥しやすくなってしまい、インフルエンザ等のウイルスが侵入しやすくなります。ビタミンAには、粘膜だけでなく目や肌が乾燥することを防ぐ効果もあります。

そんなビタミンAは、人参やカボチャなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAは油に溶けだしやすい栄養素なので、油を使って加熱した食べ方のほうが、体内の吸収率がアップします。

### 免疫力を高めよう

風邪のウイルスに対する抵抗力を高める栄養素はビタミンCです。

ビタミンCは水に溶けだしやすい栄養素なので、調理せずにそのまま食べるとビタミンCを多く摂取することができます。ビタミンCはピーマンやキャベツ等に多く含まれます。加熱せずに食べることができるキウイフルーツや柿などの果物を食べることもオススメです。

ビタミンCには他にもコラーゲンの生成を助ける効果や、鉄の吸収を促進させる効果などがあります。

### 野菜や果物を食べて 身体を守ろう

今回はビタミンAとビタミンCについて紹介しましたが、他にも免疫力を高める栄養素があります。そして、今回では紹介しきれなかった、ビタミンAやビタミンCの他の効果もあります。

様々な栄養素を計算しながら食事をするのは難しいので、1食ごとに彩りが良い食事であるかや、1日の食事で果物を食べたかなどを考えていきましょう。

野菜や果物をたくさん食べて、元気に2018年を迎えましょう！



## 自分の身体についてより詳しく知ろう！

### 高性能な体脂肪率測定機械

健康診断時にInBodyという機械で、体重や体脂肪量、除脂肪量を測定しました。両手にレバーを持って、測定中は動いてはいけない機械でした。初めて測定する生徒さんはとても緊張したのではないのでしょうか？

家庭でも体脂肪率も測定することができる体重計で体脂肪率を測定をしている生徒さんもおられると思います。しかし、家庭用の体重計で測定する体脂肪率は1日の中での誤差が少し生じてしまうそうです。InBodyは家庭用体重計よりも誤差が少なく測定することができます。

家庭で体脂肪率を測定する時には、測定する時間や服装などを統一することがオススメです。

### 体脂肪率も気にしよう

体重のみで体型を判断している人はいませんか？

体重は体脂肪と筋肉や骨などの重さを全て合わせたものです。そのため、体重は変わらなくても体脂肪量は変わっている場合があります。

図1と図2に男女別で体重と体脂肪率の変化を表しました。高校生になるとあまり変化はみられませんが、中学生の間では体脂肪率の変化がみられます。

体重のみを気にしていると、もしかしたら筋肉が減り、体脂肪量が増えている可能性があります。体脂肪があることが悪いことではありません。しかし、体脂肪が多すぎることは身体の不調につながる可能性もあるため、筋肉もしっかり身体につけましょう。

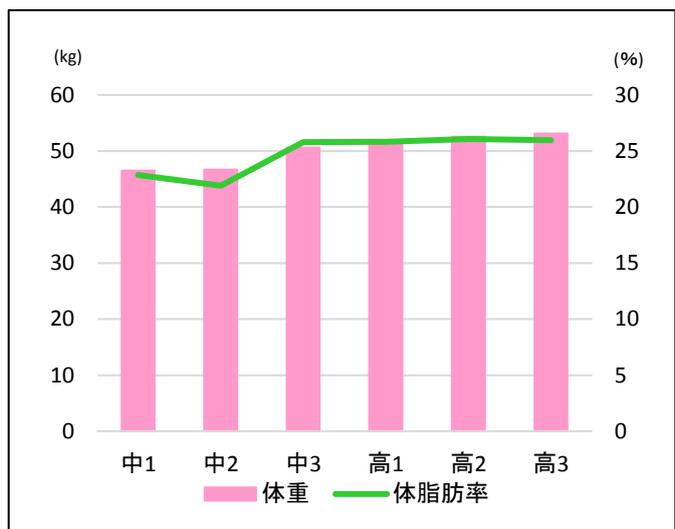
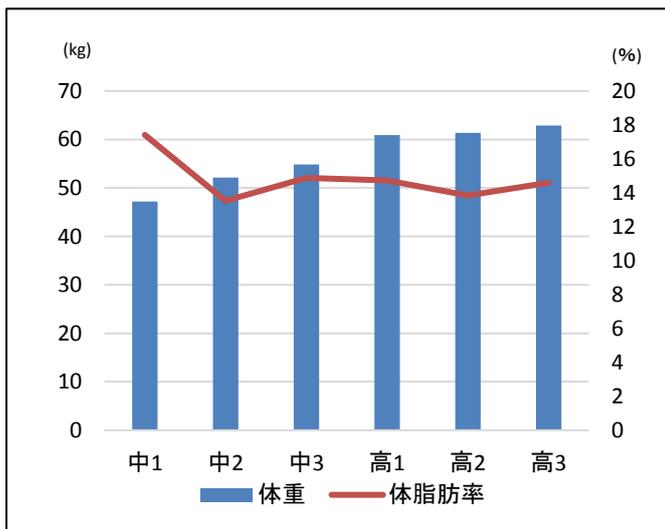


図1：男子 学年別 体重と体脂肪率

図2：女子 学年別 体重と体脂肪率

《2017年度日大二中・二高の測定データを使用》

### 身体に筋肉もつけて、骨も強くしよう

筋肉と骨に関係があることを皆さんは知っていますか？

骨を強くするをいえば、カルシウムやビタミンDを摂ることや、運動をすることが有名です。

しかし、筋肉も骨を強くすることができます。運動をすることで筋肉が増えるので、運動の影響が全くないわけではないですが、筋肉も骨に影響を与えます。運動では身体の重さが骨にかかることで骨が強くなり、筋肉は動くことで骨を強くします。骨を強くするのは20歳前後までなので、今の皆さんはたくさん運動をして、骨を強くしましょう！

せっかく運動をするのであれば、より多くの筋肉をつけたいですね。筋肉をたくさんつけたいからといって、過度な運動をすることは良くありません。筋肉を増やすには、運動をし（筋肉を少し傷つける）、休息をとる（筋肉を回復させる）ことが大切です。



### 筋肉と栄養素に関係

運動をすることで筋肉がつきますが、食事をしっかり食べないと運動をたくさんしてもなかなか筋肉がつきにくい可能性もあります。

筋肉をつけるために有名な栄養素はたんぱく質です。しかし、糖質も必要だということを知っていますか？最近、糖質を摂らないダイエット法が流行りましたが、過度な糖質摂取がよくないだけで、糖質にも大切な役割があります。筋肉の合成をサポートしてくれたり、運動に必要なエネルギー源になったりしてくれます。そのため、糖質を避けるような食事は筋肉をつけるためにはあまり良くありません。おかずばかりではなく、主食もしっかりと食べましょう。



短期間では変化は出にくいので  
運動することを習慣づけましょう