

ちび元げんにゅうす

2018. 12月

Vol. 72

今年は例年よりも温かいですが、
体調に気を付けましょう

平成最後の年越しまで、残すところあと少しとなりました。

2018年は皆さんにとってどのような1年でしたか？新年には1年の目標を立てた生徒さん多いと思いますが、思い描いた1年になりましたか？今年を振り返ってみて、来年の目標を立てましょう！

平成の年号は来年の4月いっぱいまで終わりとなります。5月からは新しい年号に変わりますが、どのような年号になるか気になりますね。

寒い時期でも危険な食中毒

食中毒と聞くと、腐った食べ物を食べることが原因で起こると考えられますが、ノロウイルスはウイルスが体内に入ることによって発症します。

◆◆◆ノロウイルスの感染経路◆◆◆

食品からの感染

- ノロウイルスが蓄積した二枚貝などの食品を加熱不十分なまま食べた場合
- 感染した人が調理などをする事によって食品が汚染され、それを食べた場合

人からの感染

- ノロウイルスに感染した人と家庭や学校などで一緒に過ごし、感染した人の飛沫などによる場合
- ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合

ノロウイルスに感染しないためにしっかりと手洗いを！！

ウイルスは爪の間や手首に付いている可能性もあるため、それらの部分も洗い忘れないようにしましょう。手首は内側、外側、側面の全てを洗うようにしましょう。

外出先にはノロウイルスに感染している人や風邪を引いている人がいる可能性があります。そのため、外出先から戻った後には特に手洗いとうがいをしっかり行いましょう。そして、食事前やトイレの後、調理前後も手洗いをしましょう。



ノロウイルスや風邪などにかからずに元気に過ごしましょう！

第15回

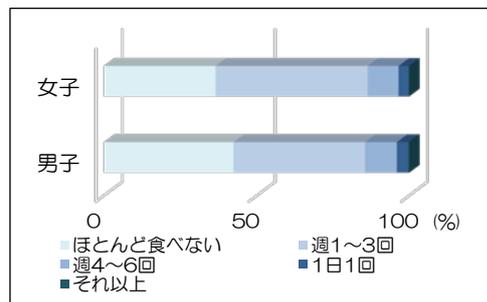
ちびっとくイズ

ちびっとくイズでは、ちび元を発行する年度の調査結果を使用して、皆さんの食生活や生活習慣の実態を紹介していきます。今月号では2018年度の調査結果を使用します。

今回は皆さんのチーズの摂取頻度についてのクイズです！

皆さんはどのくらいの頻度でチーズを食べているのでしょうか・・・

結果は、



男女共に40%近くがチーズを食べる習慣がないという結果でした。しかし、女子は男子よりもチーズを週1~3回食べると回答した割合が高かったです。女子のほうがチーズが好きそうですね。

最近はチーズを使った外食が増えてきたように感じます。皆さんはどんなチーズの食べ方が好きですか？

ちびっとためになる *オイシイお話*

最近流行しているチーズ

皆さんはチーズが好きですか？最近流行している食べ物と言えばチーズではないでしょうか。

とろ〜りチーズのラクレット

ラクレットチーズの産地はスイスです。“ラクレ”とはフランス語で削るという意味です。スイスでの一般的な食べ方は、半月型に切った切り口を熱してチーズを溶かしてじゃが芋やパンにかけるようです。日本のお店では、温野菜やお肉にかけてることが多いように感じます。とろ〜りとしたチーズは食欲をそそり、写真映えもしますよね。



のび〜るチーズハットグ(핫도그)

韓国で生まれた食べ物、チーズハットグは食べたことありますか？繁華街に行くと食べることができ、写真映えするため人気があります。

作り方は棒状に切ったチーズを串に刺し、ホットドックを作るように串をホットケーキミックスの生地にくぐらせ、揚げて完成です。

種類にもよりますが、チーズハットグは1本あたり約400~450kcalです。おにぎりは1個約200kcalなので、おにぎり2個分に相当するおやつです。食べた分、しっかり運動しましょう！



種類が違えば栄養素量も違う

チーズには色々な種類があり、カルシウム(Ca)量も異なります。100gあたりのCa量は、プロセスチーズは630mg、モッツアレラは330mgです。他の食品の100gあたりのCa量は、牛乳は110mg、小松菜は170mgです。チーズにはCaが豊富に含まれていますが、食塩も多く含まれています。スライスチーズ(プロセスチーズ)は1枚あたり約15gであり、Ca量は約95mg、食塩は約0.5g含まれています。1日の食塩摂取量は約6~7gが良いので、チーズばかり食べてしまうと、食塩摂取量が多くなりすぎてしまうので気を付けましょう。

ふるむ・ざ・あんけーと

高校3年生の皆さんにとって、最後のちび元にゆうすです！

高校3年生の皆さん、日大二中・二高で健康診断を6回受けてみて、どうでしたか？

今月号のふるむ・ざ・あんけーとでは、現在高校3年生の皆さんの骨量について見ていきます。中学も日大二中に通われて現在高校3年生になった皆さんは、骨量や体組成を測定する健康診断を6回受けたことになりですね。中学1年生の時は骨量測定も体組成測定も初めてだったと思うので、順番を待っている時に緊張していたのではないのでしょうか。今回は骨量測定結果と毎年記入していただいた調査票の結果を比較してみます。

現在高校3年生の生徒さんの、中学1年生から高校3年生までのカルシウム摂取量の推移

中学1年生から高校3年生までのカルシウム摂取量の推移を図1と2に示します。

男女共に、中学1年生時がカルシウム摂取量のピーク

だったようです。1日あたり、男子では650～1000mg、女子では550～800mgのカルシウムを摂取することが推奨されています。思春期を迎えている皆さんは骨量を増加させることができる時期にいます。骨量の増加にはカルシウムをしっかり摂取することや、運動をすることが大切です。大学生になってもまだ骨量を増加させることはできません。大学生になると現在よりも、食生活が乱れやすくなってしまいます。しかし、骨量を増加させることができるのは20歳前後までなので、牛乳をはじめとするカルシウムが多く含まれている食品をしっかり摂取するようにしましょう。

カルシウム摂取量と骨量の関係

5年間のカルシウム摂取量の平均値を用いて、高校3年生時の骨量の比較をした結果を図3に示します。カルシウム摂取量を中央値で分けて骨量を比較してみたところ、男子においてカルシウムを中央値以上摂取している生徒さんは

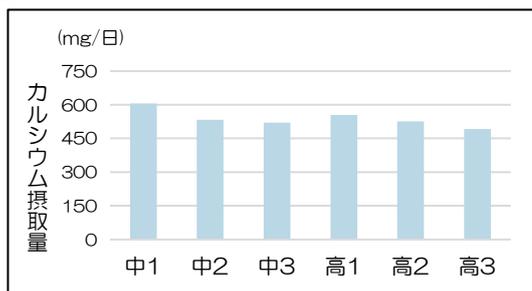


図1：男子 カルシウム摂取量の推移

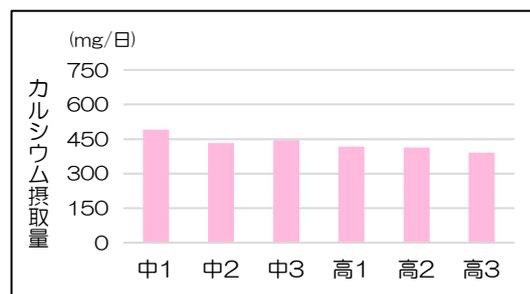


図2：女子 カルシウム摂取量の推移

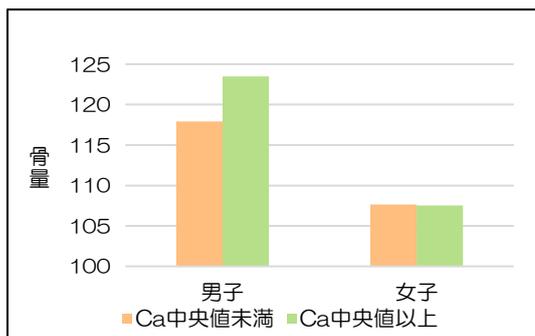


図3：男女別 カルシウム摂取量別の骨量

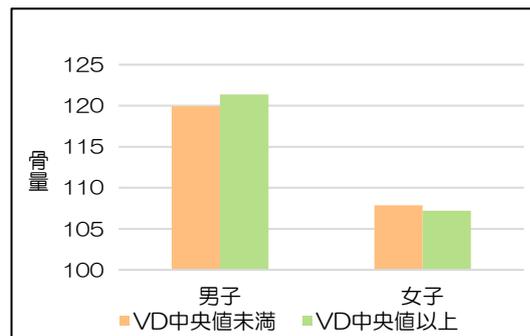


図4：男女別 ビタミンD摂取量別の骨量

《2013～2018年度日大二中・二高の測定データを使用》

骨量が高いことが分かりました。男子のカルシウム摂取量の中央値は483mgと低い値ですが、骨量に差が出たことが分かりました。女子では摂取量による骨量の差は見られませんでした。女子のカルシウム摂取量の中央値は432mgと、男子と同様に低い値でした。骨量増加には様々な要因があるため、カルシウム摂取量のみでは差が見られなかったのかもしれませんが。

ビタミンD摂取量と骨量の関係

5年間のビタミンD摂取量の平均値を用いて、高校3年生時の骨量の比較をした結果を図4に示しました。ビタミンD摂取量を中央値で分けて骨量を比べてみたところ、男女共に摂取量の違いで、骨量に差は見られませんでした。ビタミンDは食事から摂取するだけでなく、日光を浴びることによっても体内で合成されます。そのため、食事からのビタミンD摂取量では骨量に差が見られなかったのかもしれませんが。

食品からのカルシウム吸収率

カルシウムは食品の種類によって、身体の中で吸収される割合が異なることを知っていますか？牛乳に含まれるカルシウムは体内で約40%吸収されます。小魚は約30%、野菜は約20%です。カルシウムの吸収率には個人差がありますが、同じ条件で比べてみた時に、牛乳のカルシウムの吸収率は良いということです。

それぞれの食品には様々な栄養素が含まれています。そのため、骨量を高めるためには牛乳をはじめとする乳類の摂取が大切ですが、他の食材もバランスよく摂取することが大切です。



骨量を増加させるためにカルシウムやビタミンDをこれからもたくさん摂取しよう！