

ちび元^{けん}にゅうす

2019. 7月 Vol. 75

今年も健康診断が無事に終わりました

元号が平成から令和になり、2ヶ月が過ぎました。令和初の体重組成と骨量の測定は5月と6月にわたって測定しました。中学2年生を測定する予備測定日は、当日の朝まで天候が分からず、実施できるか分かりませんでした。しかし、予備測定日を迎えてみると、雨が降っていないだけでなく、太陽の光も差し込む良い天気でした。無事に予定通り測定を実施することができて良かったです。参加していただき、ありがとうございました！



果物飲料の様々な種類

日に日に暑くなり、汗をかきやすい天候になってきました。そんな時は果物が使用された飲料を飲む機会も増えるのではないのでしょうか。ひとくりに果物飲料と言っても、果汁の割合が違うことで、食品表示ラベルに記載の名称やパッケージの果物の表示方法が違います。

食品表示ラベルに記載の名称

- 果汁100%の場合…〇〇（果物の名前）ジュース
- 果汁10～100%未満の場合…〇%入り〇〇（果物の名前）果汁入り飲料
- 果汁0～10%未満の場合…清涼飲料水など

パッケージの果物の表示方法

- 果汁100%の場合…果物や果物の断面の写真や絵
果汁のしずくも表現して良い
- 果汁5～100%未満の場合…果物の絵
- 果汁5%未満の場合…上記の表示は禁止



”果物ジュース”と正式に呼んでいいものは、果汁を100%を使用したものだけだと知っていましたか？

上記のパッケージのデザインは絶対に載せなくてはならないものではなく、決められた割合の果汁を含む場合に許可されるものです。（海外から輸入されたものについては例外もあります。）果汁100%を使用しているも、果物の断面を載せなくてはならないわけではありません。パッケージの果物の表示方法で果汁の割合が分からない場合は、食品表示ラベルに記載の名称を見ると確認できます。

果物飲料を飲む時は、果汁100%のものであるとビタミンやミネラルを摂取できるためオススメです。



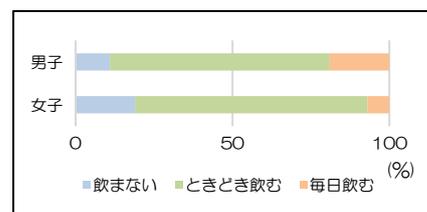
第18回 ちびっとくイズ

ちびっとくイズでは、健康診断結果を使用して、日大二中・二高の皆さんの食生活や生活習慣の実態を紹介していきます。今月号から2019年度の調査結果を使用します。

今回は皆さんの甘い飲み物の摂取頻度についてのクイズです！

皆さんは甘い飲み物をどのくらいの頻度で飲んでいるのでしょうか・・・

結果は、



女子よりも男子は甘い飲み物を飲む習慣がある人が多いという結果でした。そして、男子では甘い飲み物を毎日飲むと答えた人は約20%いました。

さらに、毎日飲むと回答した人の1日あたりの摂取量は男子約400mL、女子約300mLと男子のほうが多く飲んでいることが分かりました。

暑くなるこれからの時期、甘い飲み物をもっと飲みたくなるかもしれませんが、飲み過ぎは砂糖の摂りすぎにつながるので気を付けましょう。

ちびっとためになる * オイシイ お話 *

水分補給のタイミング

たかが水分、されど水分

皆さんはヒトの体の何%が水分であるか知っていますか？体の約60%は水分でできています。赤ちゃんは体重の約70～80%が水分であり、年齢を重ねるごとに減少していくため、高齢者になると約50%まで減少します。そして、体脂肪には水分はあまり含まれないため体脂肪が付きやすい女性よりも男性のほうが水分量が多くなりやすいです。

水分は体の大部分を占めるため、大量の汗をかき季節は水分補給がとても大切です。皆さんはどのタイミングで水分補給をしていますか？

喉の渇きは何のサイン？

喉が渇いたら水分補給をすると回答する人が多いのではないのでしょうか。しかし、喉が渇くということは体重に占める水分の減少率が2%になったというサインです。体重が60kgであれば、約1200mLの水分が失われた状態です。2%の水分減少が起きた時には運動能力の低下が始まるといわれています。

そのため、喉が渇いてから水分補給をするのではなく、こまめに水分補給をするように心がけましょう。

さらに大切なこととして、大量の汗をかいた場合は水分以外にも補給するべきものがあります。

汗の成分は水だけではありません

汗をかくということは、体内から水分だけでなく、ナトリウムも奪われます。そのため、水分補給として水やお茶だけを飲んでいると、体内のナトリウム濃度が薄くなってしまいます。汗をかいた時はスポーツドリンクなど、ナトリウムも含む飲料で水分補給をすることが望ましいです。

大量の汗をかいた場合はナトリウムだけでなく、糖分も含まれている飲料を飲むと、体内での水分の吸収速度が速くなります。



全身に巡る血液の状態を知ろう

貧血による疲れやすさ？

疲れやすい、息切れがする等の体の不調はありませんか？もしかしたら貧血が原因かもしれません。

◆**ヘモグロビン**・・・赤血球の中に含まれ、酸素を運搬する働きがあります。そのため、ヘモグロビンが減ると、体での酸素の運搬する能力が低下します。ヘモグロビンを測定することにより貧血であるかの判断ができます。

◆**フェリチン**・・・体内に貯められている鉄のことであり、貯蔵鉄と呼ばれます。体内で鉄が不足すると、まずはフェリチンが使われて、ヘモグロビンの量は保たれます。そのため、ヘモグロビンが減っていなくても、フェリチンが低いことで、貧血の前段階である鉄不足であるかの判断ができます。

貧血の症状は息切れやめまい、疲れがとれにくい等といった、体内の酸欠状態によるものです。さらに悪化すると、爪が反り返ってスプーンのような形になることもあります。

鉄不足者はどのくらいいるの？

図1と2に男女別・学年別で貯蔵鉄の不足者（フェリチン：17ng/mL未満）の割合を表しました。

男子では中学生に鉄不足者の割合が高く、高校生になると全体の5%程度、またはそれよりも低くなります。

しかし、女子では中学1年生の時から、鉄不足者は20%程度であり、学年があがるにつれて高くなります。高校3年生では少し回復しますが、それでも30%弱は鉄が不足している状態です。女子は月経があるため、男子よりも鉄の損出量が多くなります。そのため、女子において鉄の必要な摂取量は、月経ありの人は月経がない人よりも、3.5~4mg多く設定されています。

激しい運動を行うことで、汗による鉄の損出があるため、女子だけでなく男子も食事からの鉄の摂取は大切です。

鉄欠乏や貧血を防ぐためには、鉄を多く含む食品を摂るように心がけ、体内での鉄の吸収率をあげることができ、ビタミンCも積極的に摂取しましょう。

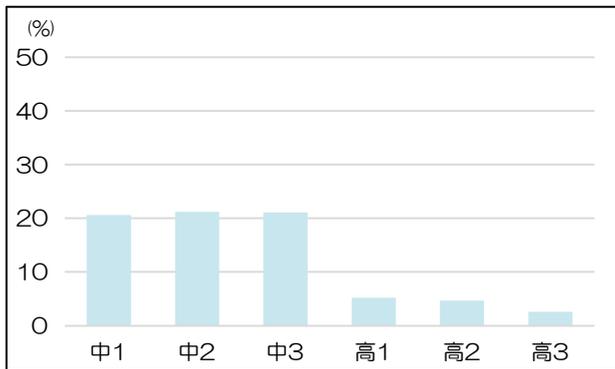


図1：【男子】学年別 貯蔵鉄の不足者の割合

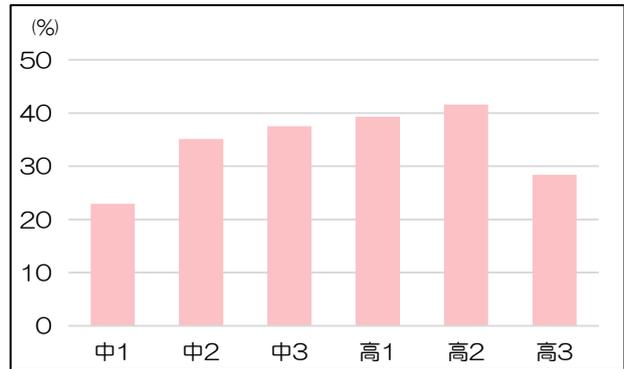


図2：【女子】学年別 貯蔵鉄の不足者の割合

コレステロールには2種類あるの？

HDLコレステロールとLDLコレステロールという2種類のコレステロールを測定しました。

コレステロールは食べ物からの摂取だけでなく、体内でも合成されます。コレステロールは体の細胞膜や性ホルモンの材料となりますが、過剰になると生活習慣病につながる可能性があります。

◆**HDLコレステロール**・・・血管内の余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化を予防することが知られています。そのため善玉コレステロールと呼ばれます。

◆**LDLコレステロール**・・・肝臓から血管等にコレステロールを運搬する働きがあります。血管の壁に余分なコレステロールが沈着することで血管内が狭くなったり、弾力がなくなりもろくなります。そのため悪玉コレステロールと呼ばれます。

生活習慣は今からの積み重ね

図3には、男女別・全学年のLDLコレステロールを3群に分けて表しました。低値は70mg/dL未満、高値は140mg/dL以上で群分けをしました。

男女ともに約80%は基準値内でしたが、女子は男子よりも高値だった人の割合が高かったです。

値には遺伝的要因もありますが、過食や偏食、運動不足なども原因となります。

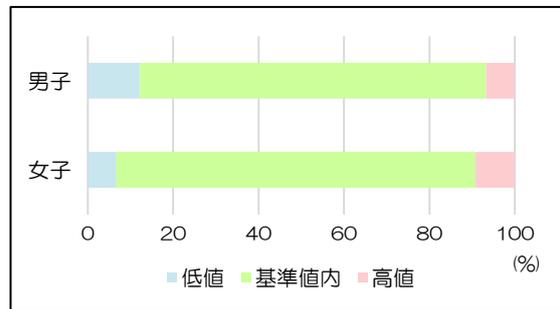


図3：男女別 全学年 LDLコレステロールを3群に分けた時の割合
《2019年度日大二中・二高の測定データを使用》

皆さんの年齢で動脈硬化になる可能性は低ですが、動脈硬化の予防には、LDLおよびHDLコレステロール値を正常に保つことが大切です。

血液検査を受診した人は、結果を確認し、これからの食習慣や生活習慣の改善に役立ててください。

皆さんの年齢での食習慣や生活習慣は、大人になっても継続しやすいので、今のうちから正しい習慣を身に付けましょう。



今日から予防・改善のために
食事や生活習慣を見直そう！