



平成26年12月4日

赤穂市立赤穂中学校
保健室

学校保健委員会を行いました

12/1（月）5校時、「最高のパフォーマンスを発揮するための食事」というテーマで行いました。参加者は、1、2年生全員・3年保体部長三浦もゆさん・副部長山下総司君、学校医の正木先生（内科）、前田先生（歯科）、湊先生（薬剤師）、PTA会長の前川さん、PTA保体部の耳田さん、橋本さん、講師はジュニア・フードアスリートマイスターの岩井英津子先生をお迎えして学習しました。

（13：25～14：35）

1. 健康生活アンケートの結果について
保体部から、9月に行った部活動と生活習慣についての発表がありました。

起床時刻について

全校で10%の人が、朝5時台に起きていました。また、60%の人が6時半までに起きていました。朝練がある人はすごく早い時間に毎日起きていることがわかりました。

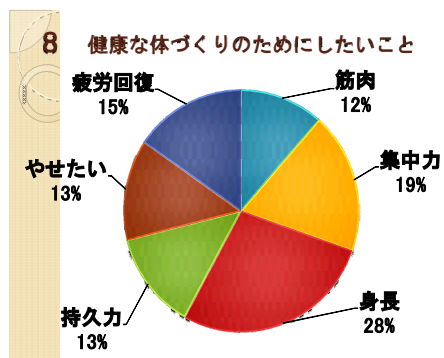
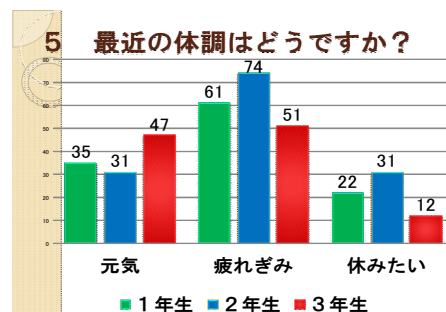
最近の体調について

1、2年生の人は疲れ気味、休みたいと答えた人が多くいました。調査した時期に3年生は、部活を引退していたので、1、2年生よりは、少ない傾向でした。

健康な体づくりのためにしたいこと

筋肉をつけたい→野球部、サッカー部
集中力を高めたい→テニス部、吹奏楽部
身長を伸ばしたい→サッカー部、テニス部
バスケット部、水泳部、卓球部
持久力をつけたい→陸上部、サッカー部など

それぞれの部活動で、努力したい特徴がみられました。運動の強度や長時間スタミナを維持するためには、運動に応じた栄養を効果的にとることが大切です。また、運動前のストレッチ体操や基本の技をしっかりと身につけて安全な部活動を行いましょう。



講師 岩井英津子先生の講話より

ジュニア・フードアスリートマイスターは、運動する人を食事・栄養面から支える仕事。運動種目に応じてエネルギーの消費は違うので、栄養面について専門的に勉強して、みんなに伝えている。

1 3食決まった時間に食べる

生活リズムがつく→自己管理能力がついてくる

朝食は体と頭のウォーミングアップ

＊必ず食べる

朝ご飯を食べなかったら → 学力低下、イライラする、無力感、疲れる

2 主食をきちんと食べよう（ごはん、パンなど）

ブドウ糖（エネルギーの源） 筋肉と頭脳を両方支える

ブドウ糖はグリコーゲンという物質に変わって、筋肉内に蓄えられる

道頓堀のグリコの看板→グリコーゲンからグリコの名前がついた。

ご飯を食べなかったら、集中力が切れる。すぐに疲れる。筋肉が細くなる。

3 肉、魚、大豆製品、卵を食べよう

たんぱく質は筋肉、腱（けん）、血液の主材料になる。これが丈夫でないとパワーが出ない。ビタミンC（果物）とともに食べると吸収率が良い。

食べなかったら、筋肉が減る、貧血になる、けがからの回復が遅くなる。

4 牛乳、乳製品をきちんととろう

カルシウムの源→ 99%は骨をつくる。あとの1%は神経系に作用している。

別名 “食べ物の精神安定剤”とも言われている

食べていなかったら、骨折する、筋肉のけいれんをおこす、心が不安定になる。

5 鉄分をとろう

血液の材料になる。 赤血球のヘモグロビンが酸素を体全身へ運ぶことを助ける。

海そう、ひじき、レバー、ほうれん草などに多く含まれる。

食べなかったら、めまい、顔色が悪い、頭痛、はきけ、スタミナ不足になる。

ビタミンCといっしょに食べると吸収率がよい。

6 ビタミン類をとろう

他の栄養素を助けて、「調子のいい」状態を維持する。

疲労回復にビタミンC、皮膚や粘膜を強くするビタミンA、C、E→抗酸化作用が発がん性を予防する。サプリメントは人工的に作った栄養素。たくさんとっても効果がない。人は一日に吸収する栄養量が決まっているので注意しよう。サプリメント

トに頼らずに、体に優しい食物から栄養をとるようにすること。

7 おやつは考えて食べる

量と食べる時間を考えて食べる。

食事の捕食としてとる。

食べ過ぎると→肥満につながる。

（スナック菓子→カロリーが高くてつい食べ過ぎる）



8 食べることに興味を持つ

自分で作ること、栄養に関心が持てる。

食べ物を選ぶ能力が身につく。

学校医先生より 一言アドバイス

内科 正木先生

- ・体には、体内時計がある。
真夜中の寝ている時でも動いている。生活リズムが乱れると、体内時計も狂ってくる。規則正しい生活習慣を守ろう。
- ・朝食を食べないと、イライラしたり、成績が落ちる。夜食におやつや甘い物を食べると、遊離脂肪酸（ゆうりしぼうさん）が内臓脂肪や皮下脂肪に蓄えられ、肥満になる。食生活の乱れが、将来の糖尿病を引き起こす元になる。

歯科 前田先生

- ・人は、知らない間に歯をかみしめている場合がある。あまり強にかみしめると、歯が欠けてきたりする。ストレスが多い人は、寝ている時でも上下の歯を強にかみしめる傾向がある。
歯を痛めないように、適度のストレス解消に努めよう。

薬剤師 湊先生

- ・生徒のみなさんに変わって講師の岩井先生に質問します。
運動で疲れた後にどんな食べ物が体に良いでしょうか？。
岩井先生→ビタミンC、クエン酸を含む、果物類です。体の疲れを癒やし、体調を整えるからです。