



10月と11月に行った保健学活「基本的生活習慣の大切さ—朝食と生活リズム」の生活習慣アンケート結果をまとめました。生活を改善しようと決意し変化はありましたか？そして維持ができていますか？生活リズムの大切さをもう一度見直してみてください。

柏中1年生の実態 こんな生活です！

昨日は何時ごろに寝ましたか？

10時から11時に寝ている人が約32%、次いで11時から12時に寝ている人が23%でした。

今朝は何時ごろに起きましたか？

93%の人が遅くても7時半前には起きていました。登校時間から逆算するとこの時間までに起きないと間に合わないからでしょう。12時過ぎに寝ている生徒の多くも、7時前に起きていることから「慢性的な睡眠不足の生徒」もいるのではないのでしょうか。

朝すっきりと目覚めることができましたか？

すっきり起きられている人は約42%です。半数以上の人々が「まだ眠い」「ボーっとしている」と答えています。

朝食を食べて登校していますか？

毎日食べている人は約90%！食べていない人は「時間が無い」「食欲がない」がおもな理由でした。

朝食の内容を教えてください。

栄養バランスが良い人は40%、悪い人は60%でした。

10月から生活は改善しましたか？

改善したと思っている人は約35%でした。自分の生活の改善点は何かを今一度考えて、行動できるための工夫を見つけてください。

復習してみましよう！！

<朝食について>

◎ 朝ごはんが大事な理由

- 1) 朝ごはんを食べない人は寝る時間が遅い、起きる時間も遅い傾向にある。
- 2) 朝ごはんを食べると脳や体に栄養がいきわたり、日中しっかり活動ができる。
勉強にも集中できる。体温も上がり、体が心地よい。
- 3) 脳への栄養源はブドウ糖のみである。
- 4) 朝食はただ単に何かを食べればよいのではなく、栄養のバランスも大事である。
- 5) 理想的な朝ごはんは主食・汁物・たんぱく質・ビタミンミネラルが含まれていることである。



<睡眠について>

◎ 睡眠不足が危険な理由

- 1) 日本の中学生の睡眠時間は世界各国と比較すると短い。
- 2) 睡眠が不足すると脳内のセロトニンの量が減少し集中力がなくなる。
- 3) 眠る時間が遅くなり、朝起きられなくなり生活リズムが崩れると、元に戻すことは難しくなる。
その理由は体内時計が乱れてしまうからである。
- 4) 体内時計を戻すには、朝、太陽の光をあびること、夜は暗くして熟睡することである。
- 5) 睡眠不足が続くと「集中力がなくなる」「体内時計が乱れる」他に脳の中を流れる血流量が減り、脳への栄養や酸素が行きわたらなくなり、「神経細胞の発達を阻害される」ことも懸念されている。

朝食ぬきはいつから?

20歳以上で朝ごはんを食べていない人に、いつから朝ごはんを食べなくなったのか、聞いてみました。

小学生の頃から	6.4%
中学・高校生の頃から	23.1%
高校を卒業した頃から	15.8%
20歳以降	54.7%

(平成21年国民健康・栄養調査より)

朝ごはんを食べない人の約3割が、高校を卒業するまでにその習慣を身につけています。「あんまり食べてない」という人は今だけでなく、未来のためにも習慣を変えましょう。

早ね・早起き・朝ごはんです。

“継続は力なり”

ダイエットするつもりで、朝食を食べなくなる人がいますが、それは間違っています。また、時間がないから、食欲がないからと軽い気持ちで朝食を抜くと、前の晩からお昼まで15時間以上もエネルギー補給できない状態になります。すると、次の食事(昼食)で「ドカ食い」することになったり、甘いものを間食したくなったりして、逆に太りやすくなってしまいます。また、脳や体の器官もエネルギー不足で働きが悪くなり、便秘になったり、体温やホルモンのバランスが悪くなったりします。そして、いざ朝食を食べようと気持ちを切り替えても、体は食べ物を受けつけないということにもなります。

家族と住んでいるうちは朝食が当たり前のように用意され、毎朝食べる習慣になっていますが、朝食ぬきは一人暮らしを始めてからが多いようです。今、食事を用意してくれるおうちの方に感謝しながら、時にはお手伝いをして身に付いている良い習慣はどんな環境になっても維持していきましょう。

自分の考えた「私が食べたい朝食メニュー」もおうちの人に伝えてみましょう。

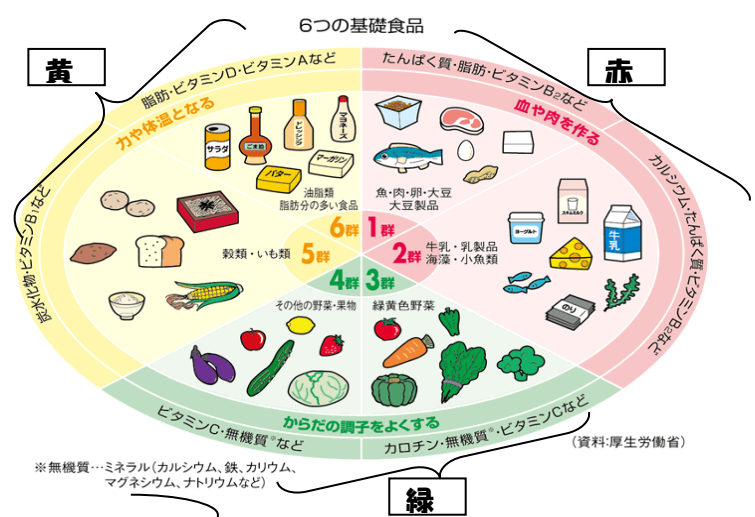
～食事の栄養バランスも大事～

食べ物は、その働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループからバランスよく食べているか、自分の食事をチェックしてみましょう。

自分が何をどれくらい食べているかを知ることが、健康を守ることに繋がります。

日頃から、食事の内容やバランスを意識する習慣を身につけましょう。



赤のグループ ⇒血や筋肉をつくる
おもにたんぱく質やカルシウムを含む食べ物。
(肉・魚・卵・貝・豆・豆腐・納豆・牛乳・チーズ・のり・わかめなど)

黄のグループ ⇒力や体温など体を動かすエネルギーになる
おもに炭水化物や脂質、糖質が含まれる食べ物。
(米・パン・めん類・いも類・油・バター・マーガリン・砂糖など)

緑のグループ ⇒体の調子を整える
おもにビタミン類、無機質などが含まれる食べ物。
(にんじん・トマト・ほうれん草・しいたけ・しめじ・みかん・バナナ・りんごなど)

どのグループからも、少しずつまんべんなく食べることが「バランスが良い」ことになる

保護者の皆様へ

1年生の生活の様子が少し見えてきたでしょうか? このアンケートは平成25年度から同じ内容で実施し7年目になりますが、本校1年生「朝食の摂取率」は例年9割を維持しています。また、朝ごはんは菓子パンだけ、という生徒も残念ながら多く(何も食べないよりは断然良いのですが…)活動量の多い中学生は給食までエネルギーが持続しないことになります。何かと慌ただしい朝ですが、栄養のバランスも今一度見直してみませんか? 「私が食べたい朝食メニュー」を一人一人作成してみました。お子さんがどんなメニューを考えたのかも話題にしながら、朝食の大切さを今一度考えていただければと思います。

三者懇談期間中、保健室前に掲示しますのでご覧ください。

