

ほけんだより 11

令和5年11月1日
No. 8
所沢市立柳瀬中学校
保健室

11月23日は勤労感謝の日です。「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していたそうです。みなさんは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていると感じたことはありますか。反対に、「ハタ」の人のために、何か役立つ行動ができていますか。普段はなかなか伝えられていないかもしれない感謝の気持ちを、このような記念日をきっかけに、家族や周りの人に贈ってみるのもいいですね。

今月の保健目標：食生活を考えよう

①～③から選んで答えよう！



ふむふむ、なるほど、食生活クイズ

Q. ご飯を必要以上にたくさん食べたり、または朝食を抜いたり、甘いものばかり食べたりなど、不規則な食習慣を続けるとどうなる？

A. ①生活習慣病になりやすくなる

食べ物をたくさん食べればよいというわけではなく、私たちが将来に渡って健康で元気に生活するには、栄養バランスのよい食事が大切です。朝食を抜く、甘いものばかり食べる、夜遅くに食べるなどを繰り返す食習慣を続けると栄養のバランスが崩れ、将来、生活習慣病になりやすくなります。

Q. 1年間に10cmも身長が伸びた中学2年生に必要な1日のエネルギー量はどのくらいでしょう？（条件：男性、身体活動レベル：普通以上）

A. ③2600kcal

体を使うことが多い中学生男子の、1日に必要なエネルギー量の目安です。何をどれだけ食べたらいかを考える際の参考に「食事バランスガイド」の料理区分で表すと、1日に主食6～8つ、副菜6～7つ、主菜4～6つ、牛乳・乳製品2～4つ、果物2～3つが必要です。

Q. 10歳以上のみんなが1日に食べる野菜の量は、目標値が定められています。それは何gでしょう。

A. ③350g

10歳以上の日本人の野菜摂取量は1日350gが推奨されています。日本人の野菜摂取量の平均値は280g

で、あと70g足りていません。ちなみに野菜350gは、お茶碗1杯に入る野菜約3杯分だそうです。

出典：<https://www.kewpie.com/academy/questions/food-quiz-2022/>（一部抜粋）



食品の種類が増えると、摂れる栄養素の種類も増えます。健康なからだを維持するためには、好き嫌いをくいとろいろな食品を食べて、必要な栄養素を摂るようにしたいですね。

たまには、大好きなものを思い切り食べる日があってもいいと思います。食事を楽しむのもとても大切なことなので、無理のない範囲で食生活のバランスを考えながら、上手に意識していきたいですね。

