



保健だより 5月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



(5月10日は創立記念日!)

令和5年5月10日

鳥取商業高等学校

4月27日に健康教育LHRを実施しました。今年、早期に健康教育LHRを実施したのには、理由があります。それは「コロナ禍で、皆さんの生活習慣に悪影響がでている」からです。それが顕著に表れているのが、昨年度の欠席の多さと朝食の摂取率の低下でした。昨年度の体調不良による欠席は「出席停止」扱いが多かったため、実際の欠席者数は例年より多くみられました。

また、朝食の摂食率も、(R3年度)91.6%→(R4年度)89.0%に減少しています。そこで、今年度から「生活習慣を整える」取組(特に「食育」に力を入れて)を実施することにしました。

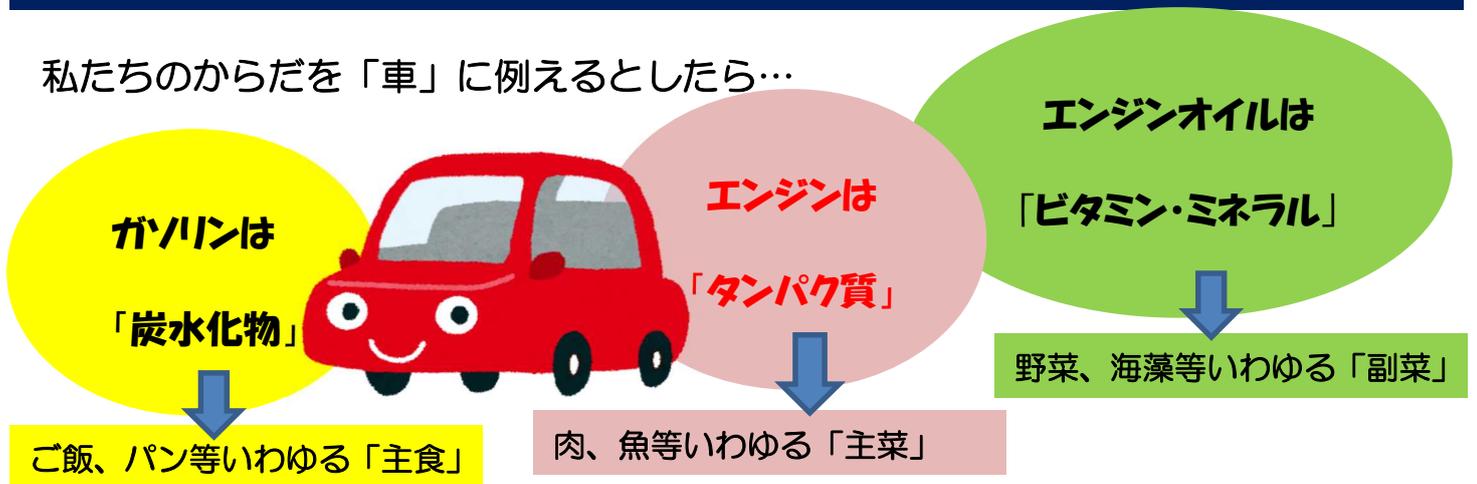
「生活習慣を整える」まずは朝食を毎日とろう

アスリートフードマイスターの長田恵理さんを講師として、「食べることの大切さ」を教えてくださいました。長田さんは、食育指導士としてのキャリアも長く、スポーツチームのメンタルも含めた体づくりのアドバイスをされています。多くの経験の中から「私たちの体は食べたものでできていること(食べたものが約4ヶ月後のからだになること)、食(特に朝ご飯)の重要性と、それが学習面やスポーツ面の集中力につながっていること」などをお話いただきました。



私たちのからだは「食べたもの」できている

私たちのからだを「車」に例えたら...



「私たちの体は私たちが食べたものでできている」それが「120日(約4ヶ月)後の体を作る」そして、成長期は成長のためのエネルギー、部活をするには部活をするためのエネルギーが必要で、特に「朝ご飯にタンパク質(朝タン)」を取ると、集中力や免疫力が高まるというお話でした。

「感想」を、実際に「実践」につなげてみよう！

■4ヶ月前に食べたものが今の体を作っていること等、初めて知ることが多くありました。私は、朝ごはんをゆっくり食べる時間がなくパンだけで済ませることが多いので、生活習慣を見直したいと思いました。

■体調が悪くなってから食生活を変えるのは遅いと感じたので、毎日規則正しく食事をとり、健康で元気な体を作っていけるようにしたいと思いました。また、車を例に挙げて食べ物の働きや大切さを説明してくださりととても理解しやすかったです。植物性、動物性タンパク質をどちらも同じ位とることができるよう意識して生活したいと思いました。そして、朝ごはんを食べることは目覚めた体を動かす他に、やる気が出るなど前向きな気持ちにしてくれることを知ったので、毎朝しっかり炭水化物とタンパク質を食べるようにしたいです。

■タンパク質や炭水化物の役割を車に例えて説明してもらったのでより理解が深まりました。また、朝食の大切さに加えて朝食を取らなかつたらどのような影響が出るのかがわかりました。

■今後、就職面接などを受けるので、健康面での対策もして臨みたいとも思いました。また、スポーツにおける体づくりも理解できたので、最後の総体に向けて仕上げていきたいとも思いました。

■1番成長する時なので食生活を見直ししっかり睡眠をとって体づくりを頑張りたいと思いました。

■私は好き嫌いが激しいので、今回の講演を聴いてバランス良く栄養を取らないといけないなと思いました。一人暮らしを始めたなら生活習慣が乱れるのではないかと考えているので、気をつけたい。

■高校生となり、部活も始まった中で、最近は生活リズムが乱れがちでした。最近は忘れ物や不安が多くなってきているのも、生活リズムが関わってきているのかもしれないと考えました。また、スマホなどの情報機器は、使い方を誤ると表裏一体、健康面や生活リズムにも悪影響が及ぶのかもしれないですね。昔から言われている、「早寝早起き朝ごはん」の意味を、改めて理解できました。

■朝ご飯を食べないことによって体温が上がらないことがわかった。朝ご飯を食べることでやる気ができることがわかった。食事を大きく変えるのではなく、今食べているものにプラスしていきたい。

■朝ご飯抜きでたくさんのデメリットがあると知ったので、毎日朝ご飯をたべようと思いました。

■食と健康の関係を教えていただきました。自分の朝の平均体温は 35.5℃なので、体温を上げるために朝食が大切だと知り、工夫をしていきたいと思いました。私は今年受験生で、たくさん勉強していかないといけないので、体重が減るくらい脳を使えるようにがんばっていきたくと思います。教えていただいたことを忘れずに「食」を意識して生活していきたいです。

■グラフなどで朝ごはんがやる気や成績に深く関わっていることや、スポーツで必要な体づくりができる食事などをわかりやすく教えていただいて、自分の食生活を見つめ直すきっかけになりました。私は休日お昼まで寝ていて朝ごはんを食べなかつたり、お菓子ばかり食べたりして、やる気が出なかつたり体調が悪かつたりすることが多かったので、改善していきたいです。

■私は朝ごはんを食べないことや食べてもパンだけやヨーグルトだけのときが多い。明日の朝から気をつけて食べるようにしたいと思いました。

■僕は自転車通学をしていて、朝ごはんを食べたときと、食べなかったときでは、食べなかったときのほうが自転車を漕ぐときに力が入れにくく、とても疲れてしまうことがありました。自分の経験と講演会の内容を併せて、朝ごはんをたくさん食べようと思います。

■朝ごはんを食べるということは脳のエネルギーを補給することであり1日の活動をする上でとても大切なことだということがわかりました。



自分でバランス良く選ぶことが大切です（特に朝、タンパク質をとること！）

メンタル、集中力、免疫力にも関係する「食」

■メンタルが弱くなることで食生活に影響が出ることは知っていたけど、食生活からメンタルに影響が出るのは初めて知りました。落ち込んだときこそ甘くて美味しいものを食べたほうがいい、と学びました。「ご飯を食べない」と「ダイエット」の意味は違うということを感じました。

■できることから実践していきたいと思いました。まずは、朝ごはんから変えて、健康な生活を送りたいと思いました。心が乱れやすい春でも、食事を意識して心も体も絶好調で過ごしたいです。

■今までは休日に朝食を食べていなかったのだからからはしっかり食べようと思いました。タンパク質を多く取ることが大切という事を学ぶことができ、とてもためになりました。また、朝食を取るか取らないかで、テスト（成績）にも影響が生じることも学びました。

■私は、4月に入ってから気持ちが不安定になることがここ近年ありました。なので、長田先生がおっしゃっていた生活習慣を整えることを頑張りたいとおもいました。生活習慣を整え、しっかりと食事を摂ることで健康につながっていくということがわかりました。

■土日のどちらかは朝ごはんを抜いてしまう事があって、その日に学校の課題とか自主学習をしようと思ってもやる気が出ないことがほとんどで、結局夕方から夜から勉強を始める事がほぼ毎回でした。今後はしっかり朝ごはんを食べて、気持ちを切り替えて土日勉強に取り組めるようにしたいと思いました。午後からの授業の方がやる気を無くしてしまうので、そこも改善できるようにしたいなと思いました。

■朝ごはんをしっかり食べて免疫力 up につなげたいです。

■朝ご飯を食べる事ができる時間帯は勿論朝だけなので、その習慣を付けるためには早寝早起きも必要になるから、メンタルの安定に効果的なものも納得しました。布団から出られた、朝ご飯を用意できたということも、成功体験に加算されるのでいいと思います。

はじめよう「朝タン」(朝タンパク質)の食事

■今日のお話を聞いて食べることはとても大事だということを改めて理解することが出来ました。その中でも、朝ごはんは栄養バランスを考えて食べるようにしたいです。朝は時間が無くてしっかり栄養がとれていないけど、食パンにチーズをのせるだけでもタンパク質がとれると分かりました。これからは今食べている物に何かプラスのタンパク質を付け加えて食べたら、栄養がしっかりとれると思うので、明日からやってみたいと思いました。そして、部活の大会が近くなって食べる物を変えても体づくりにならないということを知ったので、4ヶ月前から意識して、毎日しっかり栄養のとれた食事を3食とるようにしたいと思いました。

■疲れなどはタンパク質が不足しているからとわかったのだから、特に朝ごはんにはタンパク質を多く取るようにしたいと思いました。また、朝ご飯の内容をすべて変えるのではなく、いつも食べているご飯に何かを付け加えるといいとおっしゃっていたので、明日からでもやってみたいと思います。

■朝タンが大切だと思った。これからはもっと朝にタンパク質を取り入れるべきだと思いました。

■朝からタンパク質をとって、勉強に集中できるようにしたいです。ありがとうございました。

■長田先生のお話で1番印象に残ったのは朝タンパク質(朝タン)です。普通の食パンにチーズをのせるだけで変わるんだなと思いました。

■弱かったチームが生活習慣や食生活を整えることによって、ベスト8になれたという話を聞いてとてもびっくりしたし、生活習慣を整えることの大切さについて考えさせられました。

■アスリート合宿前の漫画だらけのバッグが、合宿後には勉強道具になっていたことに驚きました。

■朝ごはんにはタンパク質を食べるか食べないかで、その日の集中力が大きく変わると分かりました。

「食べたもの」が約4ヶ月後の体になっていく

■ぼくは、からだが約4ヶ月前の食事で作られていると知って、大会の日から4ヶ月の逆算をして、特に健康に気をつけようと思う。可能な限り毎日気をつけようと思う。

■体を強くするためには、朝食が大事だと聞いて食事の大切さを知りました。最後の夏（大会）に向けて、体を大きくするために朝食を大切にしたいです。

■1番印象的だったのは、今の体は4ヶ月前の食べ物でできているというお話です。4ヶ月前の食事なんて思い出せないけれど、今から4ヶ月後の自分のための体作りは出来ると思うので、栄養バランスの整った食事を心がけたいです。自分が将来家庭を持ったとき、この知識を忘れずにご飯を作ることが出来たらいいなと思います。

■自分の体を鍛えるためには、ただ運動してトレーニングをするだけではなく、食トレも大切です。

■朝ごはんの内容を少し意識するだけで、一日の体調や気分がよくなったり、体の成長につながったりすることがわかりました。

■私は食べた物が自分の体につながっていることを改めて認識し、納得しました。肌の調子がいい時は野菜やビタミンを積極的に取っているなと感じました。「自分が食べるもの」を意識して、これからすごしていきたいです。

■自分は野球部に所属していて、体作りをするために食トレをしています。先生のお話を聞いて、まだ足りていないと実感しました。そして、自分も試合になると緊張してしまうことが多いので、メンタル面の強化もしていこうと思いました。試合で勝つために、いいパフォーマンスができるように頑張っていきたいです。とてもためになるお話ありがとうございました。

■食べたものが4ヶ月後の体をつくるので、自分のために食べるものは考えて生活しようと思いました。あまり睡眠時間が取れていないので、生活習慣を整えて体の調子もメンタルも安定できるようにしたいと思いました。

■正直、自分の中では、体育がある日や気合をいれたい日、お腹が減っていると感じた日の朝に、ご飯を食べたらいいと思っていたので、今回のお話で朝ごはんを毎日食べることの大切さに気付くことができました。私が授業に集中できてないときの理由の一つが、朝ごはんを食べてないからかもしれないと考えることができました。夏とかは、特に食欲がわかなくて、なかなか食べられないのですが、頑張って食生活に気をつけて過ごしたいなと思います。

■今まであまり「食」のことを意識していなかったけど、「食」を意識していくことで体が強くなり、パフォーマンスも良くなることがわかったので、これからは意識していきたいです。

■私は今回の講演を聞いて、朝食を食べることの大切さを知ることができました。今まであまり考えずに食べていたので、これからは栄養バランスも考えながら食べていきたいです。

私は運動部なので、体づくりのためにもお菓子を控えるなどしていきたいです。

■僕は最近食事でも多少カロリー制限をしてきましたが、高校生の間はまだ成長期だと気づいたので、タンパク質をしっかりとりつつ、その分部活でいっぱい動きたいです。

■とてもためになるいい話でした。長生きするために、運動や栄養のある食事、早寝早起きを意識してがんばりたいと思いました。

■自分の未来は自分の食事の内容で決まってくる、ということに共感しました。



自分の未来は自分が食べたもので決まってくる