

# 食育だより

平成30年9月12日  
福島県立若松商業高等学校 保健厚生部

2学期が始まりましたが、規則正しい生活習慣に戻りましたか？  
今回は、6月の朝食調査の結果と免疫力を高める食事についてお知らせします。

## 1 朝食調査の結果

6月の朝食摂取率は、97.6%であり、この3年間の中で最も高かったです。全員朝食を摂取してきたクラスが8クラスもありました。大変すばらしいことです。一方、野菜の摂取率は53.5%、汁物の摂取率は41.1%と余り改善が見られませんでした。パンやおにぎりに飲み物だけという人がまだまだ沢山いますので、たんぱく質を多く含む食品や野菜類をもっと摂取しましょう。朝が忙しい場合には、前日に茹で野菜を作っておくことをお勧めします。

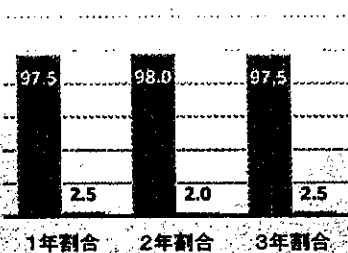
朝食調査結果 若松商業高校 2018.6.20

質問項目	クラス	1年小計		2年小計		3年小計		学校全体小計	学校全体割合
		1年割合	2年割合	1年割合	2年割合	1年割合	2年割合		
	調査人数	157	100%	196	100%	197	100%	550	100%
朝食を食べたか	はい	153	97.5	192	98.0	192	97.5	537	97.6
	いいえ	4	2.5	4	2.0	5	2.5	13	2.4
野菜を食べたか	はい	85	54.1	108	55.1	101	51.3	294	53.5
	いいえ	72	45.9	88	44.9	96	48.7	256	46.5
汁物を食べたか	はい	64	40.8	76	38.8	86	43.7	226	41.1
	いいえ	93	59.2	120	61.2	111	56.3	324	58.9
誰かと食べたか	2回	76	48.4	75	38.3	86	43.7	237	43.1
	1回	69	43.9	98	50.0	86	43.7	253	46.0
	0回	11	7.0	23	11.7	24	12.2	58	10.5

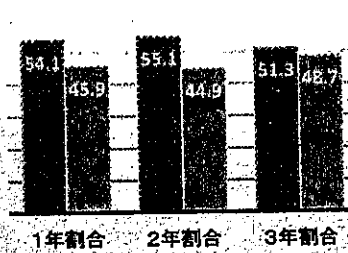
## 県全体との比較

調査年月	28				29				30	
	6月	6月	11月	11月	6月	6月	11月	11月	6月	
調査対象	県	本校	県	本校	県	本校	県	本校	本校	
朝食摂取率	96.5	96.7	96.4	95.2	96.9	96.4	96.5	95.8	97.6	
朝食の野菜摂取率	56.4	48.6	57.0	52.1	57.1	49.9	57.1	51.9	53.5	
朝食の汁物摂取率	51.5	33.6	58.7	52.3	50.0	40.3	56.4	49.0	41.1	
誰かと食事した回数	2回	69.8	42.8	69.5	47.0	70.7	45.9	69.6	44.4	43.1
	1回	23.5	46.2		43.5		43.3		46.4	46.0
	0回	6.4	10.6	6.2	8.8	6.3	10.8	6.2	9.0	10.5

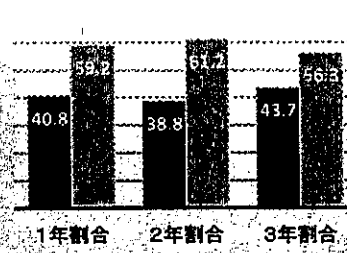
### 朝食を食べたか



### 野菜を食べたか



### 汁物を食べたか



## 2 免疫力を高める食事について

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。細菌やウイルスなどの異物が体内に侵入すると、身体の免疫システムが働き、異物から身体を守ってくれます。免疫力が低下すると、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったりするだけでなく、がんなどの病気を発症するリスクも増加します。

### (1) 免疫力に重要な腸 ～ 免疫力の70%は腸にある ～

腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。腸の免疫細胞は腸での免疫に関与するだけでなく、血液の流れに乗って体中に運ばれて、病原菌やウイルスを攻撃します。免疫力を高めるためには、腸の中の環境（腸内細菌の善玉菌と悪玉菌のバランス）を整えることが要となります。つまり、腸内の善玉菌を増やすことが大切なのです。そして善玉菌を増やすには、善玉菌の栄養になるオリゴ糖などの食物をとる必要があります。

### (2) 免疫力を高める栄養素

ヨーグルトやチーズといった動物性乳酸菌や味噌や麹などの植物性乳酸菌を含む、整腸作用の高い発酵食品はもちろん、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内環境を改善して、免疫力を高めます。

また、免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素もあります。たんぱく質は細胞の主要な成分ですので、豆腐、肉、乳類などの良質なたんぱく質を摂取しましょう。ビタミンAやビタミンEなどのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなども、免疫細胞の強化には必須の栄養素です。

さらに、お茶やコーヒー、トマト、りんごなどに多く含まれるポリフェノール類、イワシやアジなどの青魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸、抗酸化作用があるビタミンC（野菜や果物）やビタミンE（ナッツ類、植物油）、身体の中でビタミンAに変わるβカロテン（人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜）なども、免疫力を高める効果が期待できます。



### (3) どのような食事をしたらよいか

栄養バランスの良い食事をすること、そして規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。一番効果的なのは、多くの種類の食材を摂ることです。私たちの体内には、1000種類以上、600～1000兆個もの腸内細菌がいるといわれています。そのような腸内細菌を良好に保つために、ある特定の食材がすべての腸内細菌に効果があるとはいえません。また、腸内細菌の構成も一人ひとり異なっていることがわかっています。つまり、ある人にとって有効な食材でも、ほかの人にとっては余り有効ではない可能性があるのです。

たとえば、ヨーグルトだけにこだわるのではなく、味噌や納豆、漬物などの発酵食品にも手を伸ばしてみましょ。味噌は発酵食品であるだけでなく、微量ミネラルの亜鉛を含んでいるため、免疫力に対する効果が期待できます。ヨーグルトも同じ種類だけを食べるのではなく、一定期間を置いて種類を変えてみましょう。

#### まとめ

発酵食品と食物繊維は、腸の環境を整えるために不可欠なものです。腸内環境を整えることは、大腸がんなどの病気のリスクを少なくする可能性もあります。たんぱく質やビタミン、ミネラル類は、免疫細胞を産生したり、活動を活性化するのに必要です。

「体温が1℃下がると免疫力は30%落ちる」といわれています。平熱が36℃より低い人（朝食等を欠食している人）は免疫力が低くなっている恐れがあります。一方、体温が上がると血流が良くなり、免疫細胞が集まっている白血球が、血液により体中の隅々を巡ることで、免疫力が発揮されます。

どの食材が有効かにこだわるより、普段余り食べていないものに手を伸ばすことも考えましょ!!

参考 <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokuj/menekiryokuotakamerushokuj.html>

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/160.html>

## 3 衛生調査について ～ 10月24日(水)に実施 ～

うがいや石鹸による手洗いをしていますか？今年度も、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症予防のため、手洗い、うがいなどの衛生調査を実施します。昨年度は、残念ながら本校でも感染症が流行し、欠席者が多数出ました。今年度は、免疫力を付ける食事と睡眠をしっかりとって、感染症にかからないように努めましょ!!