

# 食育だより

令和元年6月12日  
福島県立若松商業高等学校 保健厚生部

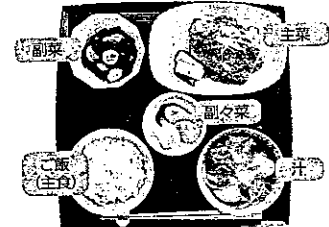
6月は食育月間であり、毎月19日は「食育の日」です。

本校では、6/12(水)~6/19(水)までを朝食を見直す週間と決めました。最終日の6/19(水)に第1回朝食調査を実施します。今年度も朝食摂取率100%を目指しています。朝食の重要性を再認識し、毎日朝食を忘れずに摂ってきましょう！！

## 1 朝食について

2018年11月の本校の朝食摂取率は、97.4%で、高水準を維持しています。全員朝食を摂取してきたクラスが5クラスもありました。一方、野菜の摂取率は59.6%、汁物の摂取率は51.4%と野菜等は不足していることがわかりました。一汁三菜(汁物と3つのおかず)の食事が理想です。これまでパンやご飯に飲み物だけだったという人も、ぜひ、野菜や蛋白質を含むおかずを1品多く食べてきましょう！

	2018年6月		2018年11月	
	本校	県平均	本校	県平均
朝食摂取率	97.6	96.7	97.4	96.6
朝食の野菜摂取率	53.5	56.6	59.6	57.6
朝食の汁物摂取率	41.1	50.3	51.4	55.8



東京書籍『スーパーライブビュー』より

### ●朝食はなぜ重要か？

登校してもだるい、やる気が起きないという人は、低体温になっている可能性があります。エネルギー源となる三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)はどれも体温を上げる働きがあります。また、脳はエネルギー源としてぶどう糖しか使えません。そのため、朝食を欠食すると体温が上昇せず、体が動きにくくなります。また、脳が活性化せず、集中力に欠けるようになります。その結果、学業等に悪影響を与えるのです。

### ●朝食の標語

毎年、家庭科の時間に、朝食の標語を作っています。感心させられたり、ユニークで思わず笑ったりしてしまうものもあります。以下に紹介しますので、どうぞ御覧ください。

「朝食が 未来の健康 作りだす 」	3の1	白井 菜月さん
「朝ご飯 農家の人の 顔浮かぶ 」	3の2	佐藤 果歩さん
「なくそうよ 寂しい食事 バラバラ食 」	3の3	土屋 理沙さん
「飯作る 母の背中を 泣かせるな 」	3の4	齋藤 滉生さん
「朝ごはん 一汁三菜 超健康 」	3の5	新井 大空さん



## 2 スポーツと食事について

暑い中、長時間の部活動で疲労していませんか？パフォーマンスを上げたり、疲労を回復させたりするためには、十分な栄養が必要です。競技種目によっても必要となる栄養は違いますので、下記を参考に食事を摂ってみましょう！！

	瞬発系 (陸上短距離、柔道、レスリング、卓球、体操等)	持久系 (陸上長距離、水泳長距離、スキー距離等)	パワー持久系 (サッカー、バスケット、バレー、バドミントン等)
夕食例	ご飯、みそ汁、オレンジジュース、チンゲン菜とあさりの炒め物、肉じゃが、鯖あんかけ	ご飯、みそ汁、豚の香味焼き、マクロ納豆、ジャガイモの煮物、サラダ、フルーツ	ご飯、わかめスープ、ナムル、親子煮、イカのんにく炒め、牛乳、グレープフルーツジュース
説明	瞬発力を生む筋力アップが必須。筋肉の材料となる蛋白質を多く摂取。ビタミンCは蛋白質からコラーゲンを作る手助けになり、関節の動きを強くする。	持久力強化のため、エネルギー源となる糖質が最も重要。糖質の代謝に利用されるビタミンB1も摂る必要がある。蛋白質やスポーツ性贫血を防ぐ鉄分も十分に摂る。	筋力を生む蛋白質、持久・瞬発力や判断・集中力のための糖質が必要。また、けがをしても早く治すために、骨や筋肉の主成分、コラーゲンの生成を助けるビタミンCも摂る。

### 3 年貢町復興公営住宅 会食会ボランティアの実施

5月4日(土)、3年生8名が、原発事故で避難されている方との会食会を実施しました。朝8時半から調理室で分担して食事を作りました。その際、復興住宅の自治会長荒井さん(元Jヴィレッジ料理責任者)から鮭のおろし方を実演指導していただきました。その鮭を使って、3の1の白井さんと佐藤(明)さんが初めて「ちゃんちゃん焼き」を作りました。11時まで復興住宅の集会所にお料理を運びました。献立は下記のとおりです。配慮点は、高齢者が多いので消化しやすくしたことと、故郷の相双地区の郷土料理を取り入れたことです。集会所ではお料理をトレイに盛り付けたり、すまし汁やおにぎりを作ったりした後、会食会がスタートしました。故郷に残したままの家の話を聞いて考えさせられました。会食後はゲームをしたり、生徒会長の北村君のギター伴奏で懐かしい歌を合唱したりしました。総勢35名分のお料理を8人で作り大変でしたが、明るく前向きな方々と触れ合って、とても楽しく過ごすことができました。当初は初めての経験ばかりで不安を感じていたようでしたが、「おいしい」、「ありがとう」と言ってもらえ、嬉しかったので、ぜひまた参加したいという感想が多く出ました。

#### 〈会食会の献立カード〉

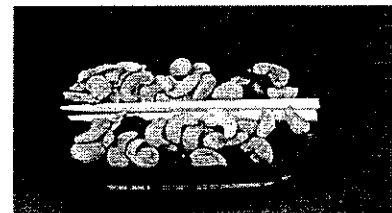


- 1 主菜 鮭のちゃんちゃん焼き  
相双地区の郷土料理ですね。魚にはたんぱく質が、野菜にはビタミンが豊富です。たんぱく質で筋肉をつけましょう！
- 2 汁物 豆腐とわかめのすまし汁  
万能薬といわれる大豆から作られた豆腐で健康アップ。  
わかめに含まれる食物繊維は生活習慣病を予防します。
- 3 副菜 ほうれん草のごま和え  
ほうれん草に含まれるカロテンは抗酸化作用があり、病気を予防します。また、ごまの油はコレステロールを下げます。
- 4 主食 おにぎり  
ご飯はエネルギーが豊富です。
- 5 デザート 米粉の蒸しパン、いちご  
黒砂糖風味の懐かしい蒸しパンです。  
米粉でもっちり腹持ちがよいです。



### 4 チェイス先生のお弁当から

ALTとして英会話を指導してくださっているチェイス先生は自分でお弁当を作り持参しているとのこと。朝食はパン、昼食はお弁当、夕食はご飯に手作りのおかずが多いそうです。写真は5月のある日のお弁当です。ナッツ類がお弁当の蓋一杯に入っており、とても驚きました。焼いたチキンも茹で人参も沢山入っていました。しかし、昼は炭水化物を摂取しないようにしているとのこと。スポーツマンのチェイス先生は、筋肉を作るチキンや卵等の蛋白質を多く摂取していることがわかりました。ナッツの栄養素は、植物性脂肪とビタミンEです。植物性脂肪はコレステロールを低下させ、ビタミンEは老化防止の効果があり、どちらも生活習慣病の予防に役立ちます。意外とナッツは健康的なのです。また、欧米人の主食は肉であるということも再認識しました。しかし、実際に激しい競技をしている皆さんは、下記のとおり糖質をしっかり摂りましょう！！



↑ ミックスナッツ



↑ 上:ゆで卵、ゆで人参  
下:チキンの香味焼き

#### ●試合前後の食事

試合前日	<u>主食と果物を多めにし</u> 、おかず・野菜・乳製品は少なめにする。 脂質が多く消化に時間がかかるものや生もの、食物繊維が多いものは控える。
試合当日	<u>糖質を中心に</u> 、試合の3~4時間前にとる。試合中はスポーツドリンクなどで水分補給。
試合後	30分以内に、 <u>糖質とたんぱく質を3:1</u> の割合で摂取すると、回復が早まる。その後基本のフルコースをとる。