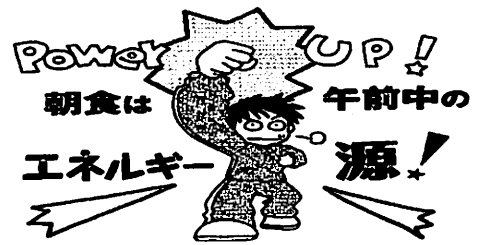


保健だより

2015.10 No. 7 福島高校 保健室



「朝食について見直そう週間運動」 本校の朝食摂取率結果は？

○朝食摂取率	1回目(7月実施) 98.4%	2回目(11月実施) 98.1%
○朝食時の野菜摂取率	1回目 " 65.3%	2回目 " 67.4%

→朝食摂取率は高いですが、朝食の内容についてはもう少し食べた方がよいところがありそうです。

朝ごはん習慣が大学合格への第一歩 - 「朝ごはんに関する意識と実態調査」¹⁾ から

東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究室では、脳の働きを活性化させる朝ごはんの機能に着目し、さまざまな研究に取り組んでいます。朝ごはん習慣が身に付けていないと、学力どころか脳の働き自体が低い、バランスよく朝食をとった時の方がより脳が働いていることが証明されています。

受験シーズン到来。これまでの努力をムダにしないために……

勝つための朝ごはん

脳を良く働かせるための朝食のポイントは2つあります。一つ目は脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること、二つ目はブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんと摂ることです。ブドウ糖はでんぷん質を消化することによって補給されますので、主食をきちんと摂らなくてはなりません。またブドウ糖を脳細胞が効率的に使うためには、ビタミンB群、必須アミノ酸のリジンも摂る必要があります。二つ目のポイントは、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)を長時間高く保つことです。いわゆる、低GI(インスリンがでにくい)の食事が、脳をより長時間しっかりと働かせてくれます。主食ではパンよりも米が適しています。ずっとパン食だった人は、食パンではなく、全粒粉のパンにするべきです。消化の良すぎる食事は、脳を長時間きっちり働かせるためには逆効果です。

川島隆太推薦 受験で勝ち抜きたい人の勝負メシ

ごはん+卵+ウズマタ+納豆



勝つために、朝ごはんのコツ
ブドウ糖供給源の主食はがっつり食べる。ビタミンB群は、豚肉などに多く含まれます。
また、ビタミンBの分解を防ぎ吸収を良くするために、たんぱく質やミネラルなどを一緒に摂ると効果的です。リジンは、豆類にたくさん含まれます。納豆や豆腐は理想的なリジンの供給源です。卵黄や乳製品にもたくさん含まれています。

1) 参考・引用文献：東北大学 川島隆太研究室HP「朝ごはんプロジェクト第1弾 朝ごはん習慣が大学合格への第一歩」

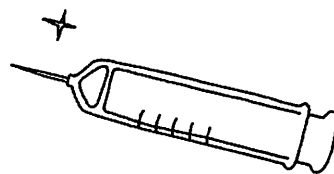
今季インフルエンザの予防接種が始まりました。

○インフルエンザのワクチンは、感染性をなくしたウイルスを接種することで体内にウイルスに対する抗体をつくります。その後インフルエンザウイルスが体内に入ってきたときに、そのウイルスに抵抗する一定の力をつけることができます。

ワクチンの効果は、あくまで感染した後に発病する可能性を低くすること、肺炎や脳症など重症化を防ぐことにあります。このため、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることはあります。

○接種後、免疫を獲得するために約3週間はかかります。

特に3年生でセンター試験の時期に効果を期待したい場合には、12月上旬までに接種することを勧めます。

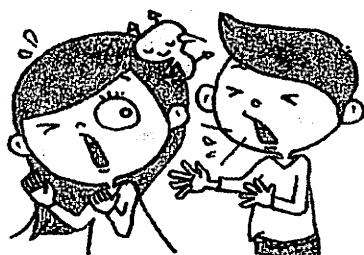


○かかりつけ医での接種を勧めます。特に卵アレルギーのある人や副作用が心配な人は主治医に相談することが必要です。(費用は3,000円前後です。ただし医療機関で金額は異なります。)

本校ではまだインフルエンザリ患の報告はありませんが(11/6時点)、地域の学校ではすでに発生がみられています。集団生活での感染予防(手洗い・うがい、教室換気)を心がけて行ってください。

かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
〈予防には…〉
マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。
〈予防には…〉
手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。
〈予防には…〉
しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

ほけんしつ抄⑤

毎年11月は朝食摂取率調査に関係して、朝食に関する内容で保健だよりを書いてきました。

前面で紹介した川島先生は、『勉強や仕事に関する「努力」は、その結果が直接目に見えるので意識して努力することが可能です。一方で、食事や睡眠のリズムといった生活習慣は、毎日の「習慣」であるために、その効能について意識することがほとんどありません。しかし朝食をきちんと食べるという生活習慣を意識することが、人生を成功に導く「努力」そのものであることを意味しています。』と述べています。

先生のような調査結果からは、現役で第一志望の大学に合格した人、年収の多いビジネスマンは朝ごはん習慣が身につけている人が多いという結果も示されていますが、朝ごはん習慣が身につけている人は「家族や友人と食事をするのは楽しい」「一緒に食事をするのは人間関係を築く上で重要」「栄養バランスに気をつけた食事をしている」など食生活の充実度が高く、そのことが人として生きていくうえでの豊かさにつながっていることが最も大切なのではないかと感じました。

さて、朝食を食べるために大きく関係してくるのが「睡眠」。先日全校生に回答してもらった「睡眠に関する調査」を集計・分析中です。福高生の睡眠は「ゲーム&IT機器との関係大？」のようです。次号に!