

京の食育通信～中学生の食生活～

四の巻：寒い冬に負けるな！

健康づくりは食生活から

令和3年1月 京都市教育委員会



空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。今年は新型コロナウイルス感染症の対策も欠かせません。手洗い・うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。



ウイルスに負けない体づくり！

免疫力を高める秘訣は、早寝早起きで規則正しい生活、適度な運動、そして栄養バランスの整った食事です。食事について、特に次の3つのポイントを意識しましょう。

食事でしっかりエネルギー補給！

エネルギー源となる主食をしっかり食べましょう。また、脂質は少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。とりすぎに注意しながら、上手に活用しましょう。



たんぱく質で筋力・体力アップ！

たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇します。また、スタミナのもとになるため、体力の回復や、免疫力も高めてくれます。



免疫力アップにビタミンACE(エース)！

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、白血球のはたらきを活発にして免疫力を高めるビタミンC、血行を良くして免疫力を高めるビタミンEを意識してとりましょう。野菜や果物には特に多く含まれています。汁物や鍋料理に使うと、煮汁ごと食べられるので、食材から流れ出た栄養素までとることができます。



受験シーズンこそ、「朝食」で朝型の生活リズムに！

食生活実態調査(令和元年度)では、4人に1人の生徒が「朝なかなか起きられず、午前中、体の調子が悪い」日が週1日以上あると答えました。夜遅くまで勉強して夜型の生活になってはいませんか？普段の学校生活も、試験も、朝から始まります。少しの工夫で、十分な睡眠がとれる生活習慣を作ることができます。



こんなことから始めてみませんか？

- ① 朝食時間を決めたら、起床時間を決めましょう。
- ② 起床時間から逆算して就寝時間を決めましょう。

また、脳がしっかりとるためには、朝食は欠かせません。

朝食に温かい汁物やスープなどを取り入れると、体が温まるので代謝もよくなり、スムーズに体が目覚めます。

普段のがんばりを存分に発揮するためにも、朝型の生活リズムを心がけましょう！



夜食をとるなら…

夜遅くまで勉強していてお腹が空いた…と、夜食をとることがあるかもしれませんね。しかし、夜食を食べることが習慣化してしまうと、胃腸に負担をかけ、朝食の欠食にもつながります。

どうしても夜食がとりたい場合は、量を控えて、消化の良いものを選びましょう。

何事も無理は禁物です。遅くまでがんばりすぎず、十分に睡眠をとって体力を回復させることも大切。

頭も体もすっきりした気持ちで取り組みましょう。

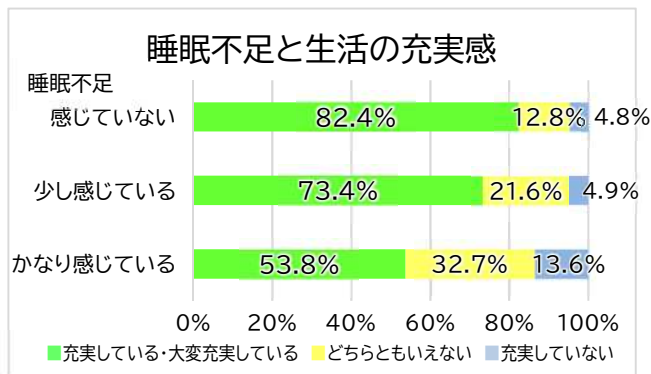
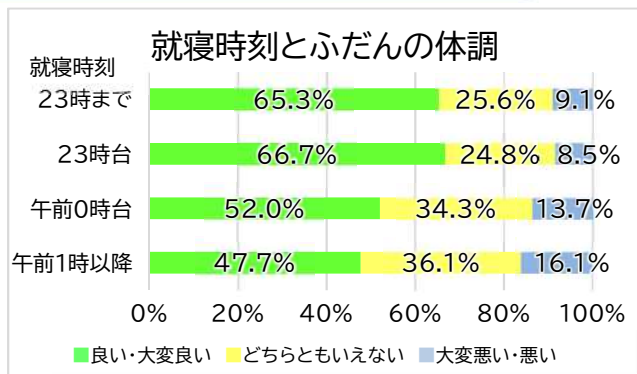
消化の良い雑炊やうどん、ホットミルクなどがおすすめ！



保護者の方へ

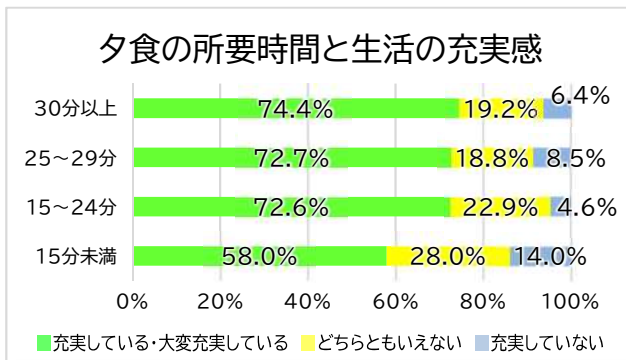
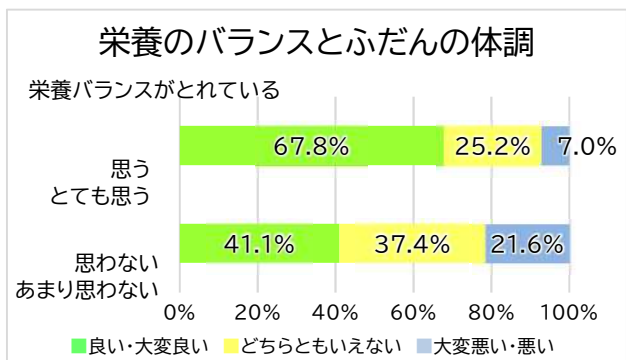
生活習慣と普段の体調の関係

約 20 年ぶりの調査では、
生活習慣や体調、食事の意識が
向上↑していました！



睡眠

- ・食生活実態調査(令和元年度)では、就寝時刻が早いほど、「体調が良い」と回答する傾向がみられました。
- ・睡眠不足を感じていない生徒ほど、「生活が充実している」と回答する傾向が見られたことから、睡眠は生活の充実感とも関係があることがわかりました。



栄養 バランス

- ・ふだんの食事で栄養バランスがとれていると思う生徒ほど、「体調が良い」、「生活が充実している」と回答しています。

昼食 夕食

- ・昼食を欠食することがある生徒に比べて、毎日食べる生徒ほど、「体調が良い」、「生活が充実している」と回答しています。体調だけでなく、生活の充実感とも関係があることがわかりました。
- ・夕食については、所要時間が15分未満の生徒に比べ、15分以上の生徒の方が「生活が充実している」と回答する傾向がみられました。



体だけでなく心の健康のためにも、落ち着いた雰囲気でも
朝昼夕、1日3回の食事の時間を大切にしましょう。



つくってみよう！ 寒い冬にもオススメ「給食レシピ」

白菜の柔らか煮

<材料(4人分)>

白菜 ————— 1/8 玉(250g)
豚肉(薄切り) ——— 80g
しょうが ————— 1.5g
うすくちしょうゆ ——— 大さじ1
料理酒 ————— 小さじ1
だし汁 ————— 1/4 カップ

<作り方>

- ① 白菜は2cm程の幅に切る。しょうがはすりおろす。
- ② 鍋にだし汁・しょうゆ・料理酒・しょうがを入れて煮立てる。
- ③ 豚肉・白菜の順に加えて、白菜が柔らかくなるまで煮込む。

冬が旬の白菜には、ビタミンCだけでなくカリウムも多く含まれます。とりすぎた塩分を体の外に出してくれます。お好みでゆず果汁を加えるのもおすすめ！手軽にうすくちしょうゆを市販のポン酢しょうゆで代用しても◎さらに白菜の芯の部分は、幅を細かく切ると火が通りやすく、時短にもなります。



食生活実態調査の結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



次回は
たんぱく質
の話！