

食育だより



(毎月19日は食育の日)

令和元年 9月号

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムが崩れている人や、夏バテになっている人はいませんか？

規則正しい生活リズムを取り戻すためには、早寝・早起き・朝ごはんや決まった時間に1日3回食事をとることが大切です。生活リズムを整え、2学期のよいスタートを切りましょう！



時間栄養学で見直す食生活

「何を」、「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に、体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を加えた学問が、時間栄養学です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。そのため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な一歩になります。



体内時計とは？

人間には、意識しなくても日中は活動状態に、夜は休息状態に切り替わる「体内時計」が備わっています。体内時計の1日の周期の平均は24時間10分とされていますが、個人差があり、平均よりも長い人も短い人もいます。

時間栄養学からみた食生活のポイント

◎基本は、朝食を摂ること

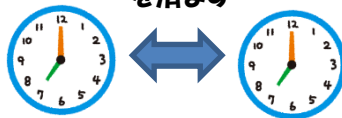
私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。リセットされることで、体内時計と地球時計の差をなくすることができます。特に、朝食を摂らないと、体や脳のエネルギー不足になります。まずは、朝食をしっかり摂り、体内時計を整え、エネルギーを補給することが大切です。



◎1日の食事は12時間以内に摂ることが理想

肥満の人を対象にしたアメリカの研究では、1日14時間以上の間に食事をしていた人を、10～11時間以内に食べるようにしてもらったところ、体重減少と睡眠の改善が報告されています。1) できるだけ、1日の食事を12時間以内に摂り、絶食時間を12時間確保することが望ましいです。

12時間以内に1日の食事を済ませます



例：朝7時

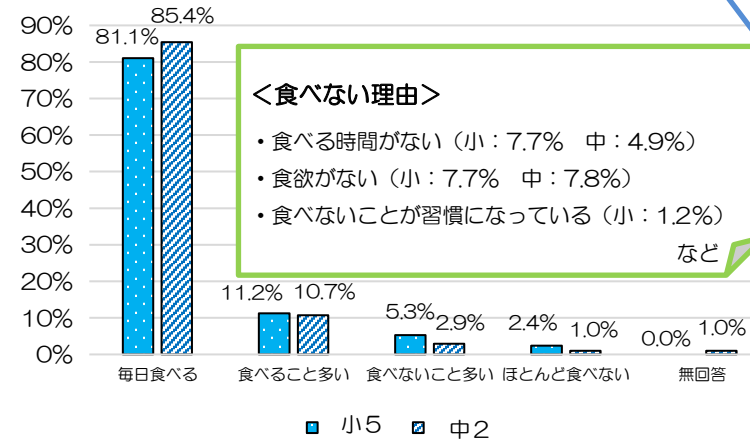
例：夜7時

1) Gill S and Panda S. A Smartphone App Reveals Erratic Diurnal Eating Patterns in Humans that Can Be Modulated for Health Benefits. Cell Metabolism. 22巻、789-798、2015

食生活に関するアンケート結果

7月に食生活に関する調査アンケートを市内小学5年生、中学2年生の児童生徒に行いました。今月号は「朝食」に関する項目の結果をお知らせ致します。

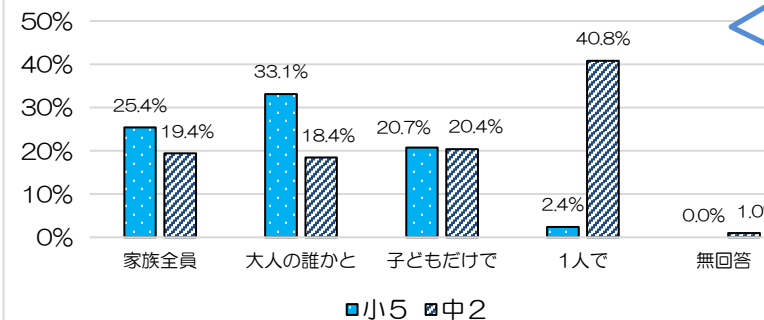
朝食を食べますか？



毎日朝食を食べている児童生徒は、80%を超えています。茨城県内の朝食摂取率(平成30年児童生徒の体力・運動能力調査より)は、小学89.2%、中学83.3%となっており、小学5年生の朝食摂取率は県内平均よりも低い結果になりました。

「食べる時間がない」ことが食べない理由として最も多いため、早寝早起きが重要視されます。

朝食は誰と食べることが多いですか？



小学5年生は、「家族全員」又は「大人の誰かと」食べている人が半数以上ですが、中学2年生では、「子どもだけで」又は「1人で」食べている人が半数以上という結果になりました。

朝は忙しい時間帯ですが、子どもと一緒に朝食を摂り、朝の子どもの健康状態をみたり、コミュニケーションをとったりする大切な時間にしてほしいと思います。

食に関する指導の様子

～延方小・大生原小～

7月に、延方小学校1・3年生、大生原小学校1・3～6年生に食に関する授業を行いました。

1年生の授業では、箸の使い方や正しい持ち方について学習しました。家庭でも1週間正しい箸の持ち方に挑戦してもらい、少しずつ正しく箸が持てる児童が増えてきました。

3・4年生の授業では、朝食の大切さについて考え、毎日朝食を摂るだけでなく、主食・主菜・副菜のそろった朝食を摂ることの大切さを学ぶことができました。

5・6年生の授業では、潮来市の学校給食の献立を考えました。各クラスから1つ、10月の給食に出る予定です。



延方小学校 授業の様子



大生原小学校 授業の様子