

1 1-2 4. 食事・栄養

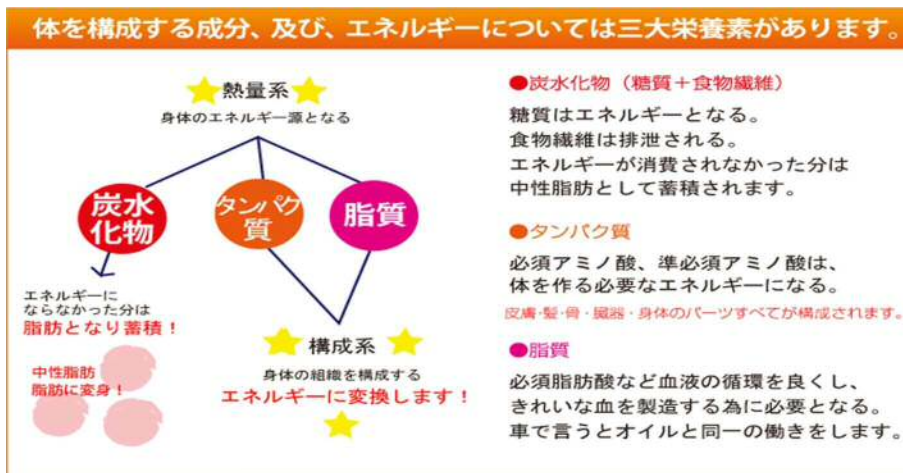
(1) 1日3食の大切さ、特に朝食は重要

1) 朝食は身体のリズムを整える「目覚ましベル」

人は体内時計を二つ持つ。脳にある「親時計」と肝臓や小腸などの細胞内にある「子時計」である。親時計はもともと約25時間周期で、毎日「光の刺激」で日周リズムに修正される。子時計は「食事の刺激」によって親時計に針を合わせるといふ。朝の光と朝食の刺激は活動開始の合図となる。体内時計はリセットされ、24時間周期を刻み始める。朝食は、身体のリズムを整える「目覚ましベル」の役割を持っている。

仙台市教委と東北大学が仙台市内の小学5年～中学3年生を対象に生活と学習の関係を2014年4月に調べている。成績が下位25%に入る児童生徒の2割は「朝食を取らずに登校する日がある」と答えている。上位25%以内グループとの明らかな違いがみられる。朝食を抜く子供は、体内時計がリセットされず、生体リズムが乱れ、学習意欲や成績に影響していると考えられる。

2) 体を育むには3大栄養素が大切



出典をご記入願います

3) 脳のエネルギー源はブドウ糖だけ

脳のエネルギーは、ブドウ糖しかないため、炭水化物の摂取が必要である。

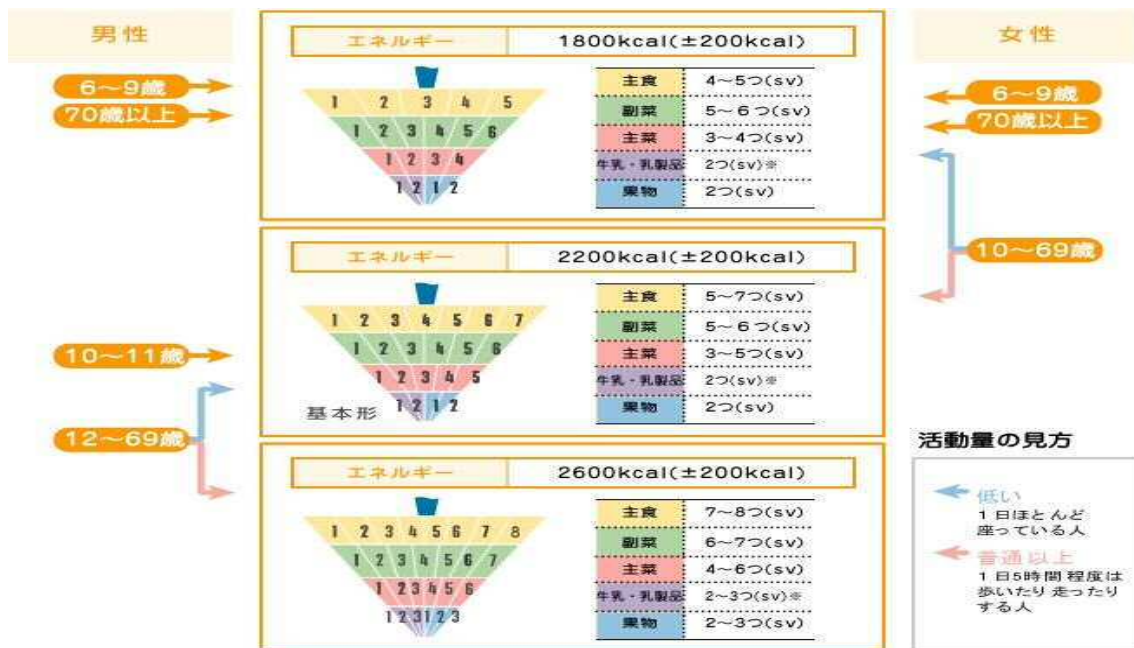
炭水化物を制限したダイエットは、筋肉を分解してブドウ糖をつくることになり、体を維持できなくしてしまうため、危険である。絶対にしないように!

4) 常に消費されるブドウ糖 食事抜きは厳禁!

人の生命活動のエネルギー源として重要な栄養素は、ブドウ糖である。ブドウ糖は、いわば自動車のガソリンに当たる人体の燃料で、血液中のヘモグロビンによって運ばれてきた酸素と反応して燃焼し、その際にエネルギーを生み出す。

人は1日に何もしなくてもおよそ260g、脳だけでも120gのブドウ糖を消費している。体が寝ている時でも、脳は休みなくエネルギーを消費している。常に1時間当たり5～6gのブドウ糖を消費している計算になる。体のどこかに蓄えて置かなければすぐにブドウ糖





出典をご記入願います

### (3) バランスを欠いた食事は見直しを

ファストフードでは3大栄養素のバランスがとれない。炭水化物と脂質が中心になりやすく、きわめて高カロリーになる。

たとえば、ハンバーガー1個 241 kcal、コココーラ 500ml 225 kcal、フライドポテト M 420 kcal では、合計 886kcal になる。カロリーだけは1日必要量の 1/3 となるが、他の栄養素は乏しい。

また、カロリー過剰な食事を摂り、運動で消費しようとする、かなりの運動が必要になる。たとえば、コココーラ 500 ml (225kcal) を運動で消費するには

男性 体重 70kg ウォーキング 1.5 時間

女性 体重 50kg ウォーキング 2.25 時間

かつぱえびせん 1袋 90g (437kcal) を運動で消費するには

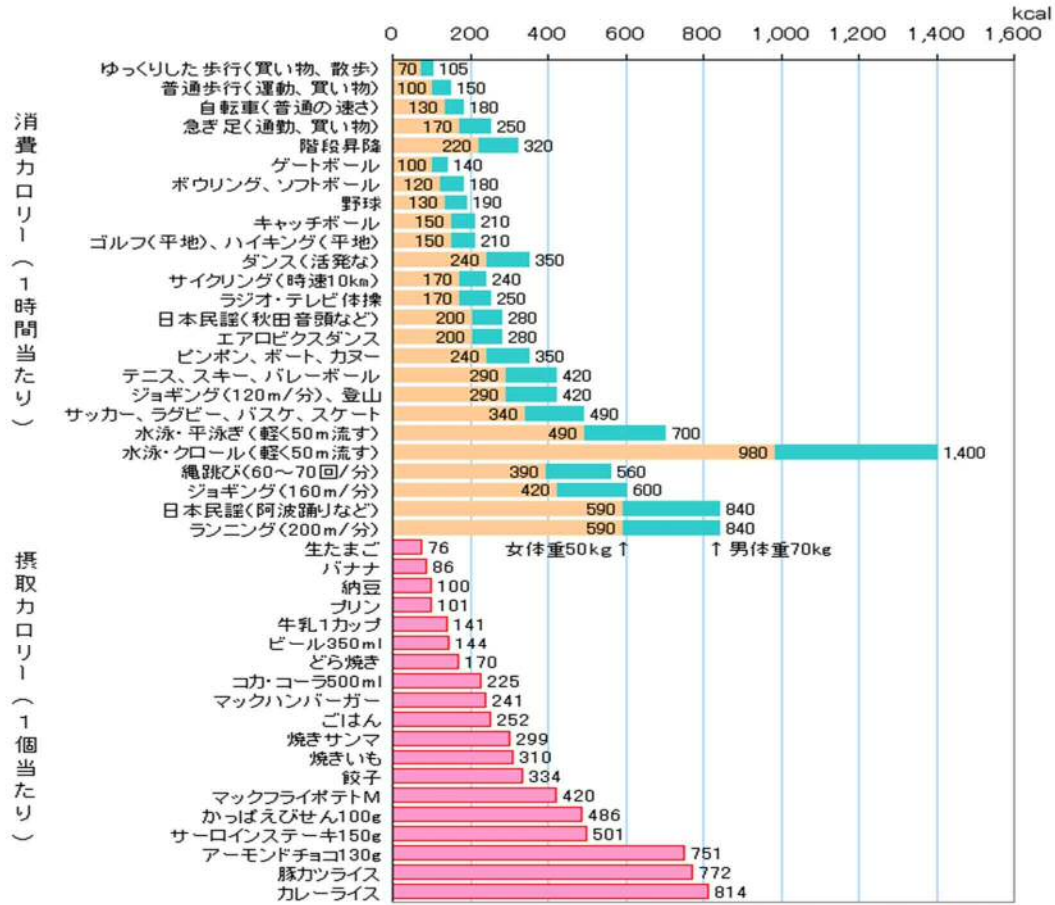
男性 体重 70kg ジョギング 120 m/分 1 時間

女性 体重 50kg ジョギング 120 m/分 1.5 時間 が必要である。

学童肥満は、成人肥満の大きな原因となり、将来の2型糖尿病などの生活習慣病の予備軍といえる。食事と運動のバランスは、下記の「運動による消費カロリーと食事による摂取カロリー」で日常の生活を点検してみよう。

1.1. 危険有害因子と傷病の予防

運動による消費カロリーと食事による摂取カロリーの比較



(注) 運動の消費カロリーは安静にしているでも消費される基礎代謝量以上に付加的に増える消費分である。  
 (資料)「ビジュアルワイド 食品成分表」東京書籍、2005年

## 1 1 . 危険有害因子と傷病の予防

【コラム 11-24-1 ○○えびせん 90 g チェックポイント カロリーと塩分に注目】

袋の表示には、栄養素名はエネルギー437kcal、タンパク質 5.9g、脂質 18.9g、炭水化物 60.9g、ナトリウム 864mg、カルシウム 117mg と記載されている。

①エネルギー437kcal： 身長 170cm の人の 1 日に必要なカロリーのおよそ 4 分の 1 に匹敵。このカロリーを運動で消費するには約 40 分のジョギングが必要。

②ナトリウム 864mg： 食塩約 2.2g に相当する。日本人の食事摂取基準 2015 年版では、高血圧予防の観点から 1 日の食塩摂取目標表を健康な成人の男性 8g 未満、女性 7g 未満としている。

○○えびせん 90 g を一度に食べず数日に分けるなどのコントロールが必要となる。