

家の人と一緒に読みましょう！

けんこう城山

磐田市立城山中学校 保健だより

令和4年11月1日

寒暖差が激しく、肌寒くなってきました。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…など色々ありますが、みなさんは今年の秋をどのように過ごしたいですか。かぜや感染症が流行り始める時期です。感染症対策を継続しながら、気候や環境に応じた行動ができるようにしていきましょう。

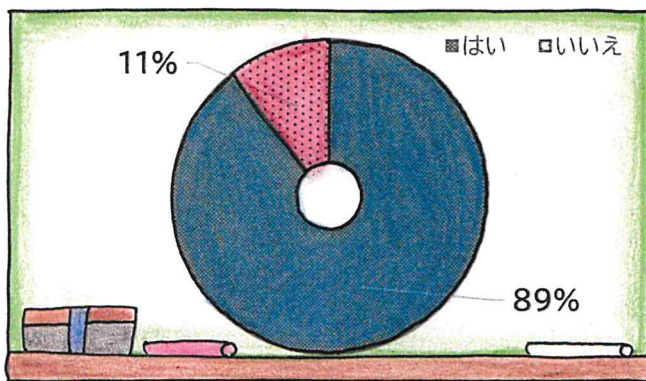
城山中生にききました!!



(令和4年度9月実施 対象:城山中724名)

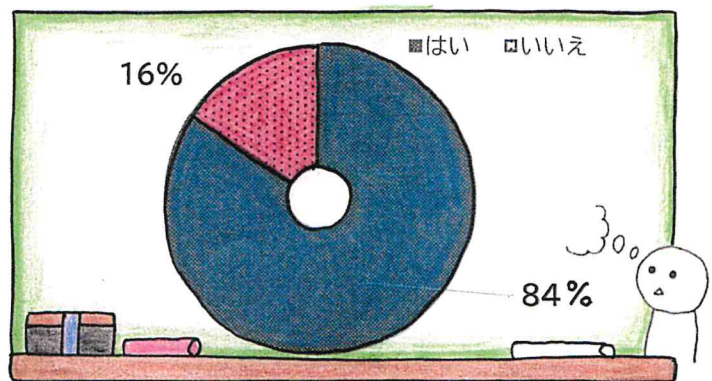
「朝ごはんに関するアンケート」結果

Q.1 毎日、朝ごはんを食べていますか。



調査の結果、ほとんどの人が朝ごはんを毎日食べていることが分かりました。朝ごはんを食べていない人の中には、「時間がなかった」「寝坊した」「食欲がなかった」と答える人がいました。

Q.2 毎日、2品以上食べていますか。



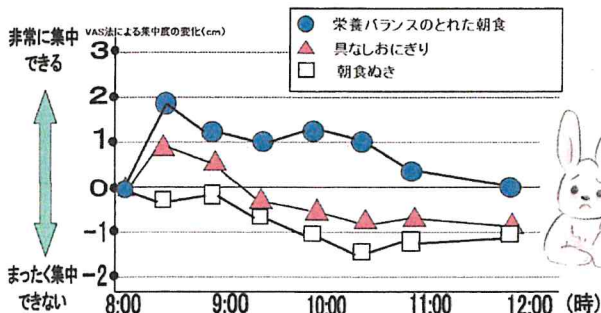
全校の約16%の人が、朝ごはんをパンやご飯のみで済ませています。中には、朝ごはんを食べなかったことで、頭痛や腹痛、めまい・吐き気など身体的な不調を感じたことがあると答えた人もいました。

直撃スcoop!!

栄養教諭の石橋先生にききました!!

城山中生必見!

朝食と集中力の関係とは？



集中力を高めるためには、**でんぷん**がブドウ糖(脳のエネルギー)に変わるために必要なビタミンB群やタンパク質を摂る必要があります(ミニやごの「二」)。ブドウ糖を長い時間保つためには野菜などの副菜が必要です(ミニやごの「や」)。

グラフ:日本臨床栄養学雑誌 樋口ら

集中力がアップする朝ごはん

大会前の朝ご飯…テストの日の朝ご飯は、

- ① 「みそ汁」で塩分水分、野菜をとる!
- ② 「納豆」でビタミンB群を補給!
- ③ 「旬の果物」でビタミンCを補給!
- ④ 「たっぷりのご飯」でエネルギーを!

を意識しましょう。脳にエネルギーが送られ、集中できます。主菜は、「**豚肉**」を使ったおかずでもビタミンB群がとれます。大事な日は、緊張してお腹が痛くなりやすいです。「**油っぽいもの**」は控えましょう。



A pink, stylized illustration of a character with large, pointed ears and a headband, holding a small object. The character has a determined expression and is surrounded by a pink, flame-like aura.