

# 女子栄養大学で勉強してきました！

# 栄養新聞

vol. 17

発行日：  
2014. 7. 19.  
浦和学院高校  
栄養指導委員会



女子栄養大学  
西村早苗先生の講義



カロリー

朝食

お弁当

六月七日、栄養指導委員会を中心として女子栄養大学に講義を受けに行った。今回は「何を、どれだけ、いつ、食べたらいいか」というテーマである。

人間には体内時計がいくつも存在している。その体内時計によって私たちは生活リズムが作られているのだが、わずかながらズレが生じてくる。そのズレを修正するのに大切なのが**睡眠と朝食**だ。しっかりと睡眠をとって朝日を浴びることで刺激を受け体内時計が元に戻るのだという。朝食も同様に、脳、心臓などあらゆる臓器の狂った時間を正してくれる。その他にも、朝食によって脳が目覚めるので、**記憶力や集中力**向上にもつながる。特に朝食をとるのととらないのでは、脳の記憶をつかさどる、海馬という部分に送られる記憶を助ける物質が数百倍変わるといふから驚きだ。つまり、一日を過ごすために、朝食は大事な基盤となってくれるのだ。では、どのような食事をとったらいいのだろうか。

食事は大きく分けると、米やパンなどの「**主食**」、肉や魚などの「**主菜**」、野菜や海藻などの「**副菜**」から成り立っている。主食はエネルギー元となり、主菜は良質なたんぱく質、副菜はビタミン、ミネラルなどを効率よく摂取できる。

例として、二段のお弁当箱をイメージしてもらおうと、一段分に主食、残ったもう一段の三分の一に主菜、三分の二に副菜程度の食事が望ましい。この考え方を**3・1・2弁当法**という。

私たち高校生は部活動などによって差はあるが、一日に**約二五〇〇キロカロリー**程度摂るといいと言われている(女子は二〇〇〇キロカロリー。右下の表参照)。しかし、ファーストフードばかりや、肉ばかりで二五〇〇キロカロリーを摂ったとしても栄養が偏っている。そうなると、肥満や病的な痩せ、貧血症など様々な病気を誘発してしまう。それを防ぐためにこの**3・1・2弁当法**は非常に効果的であるという。

高校生は、食習慣の自立期である。勉強、部活動両方を頑張るには、自分自身で日々の食事を大切に考えて摂り、健康な身体を作ることが大事であることが分かった。今までの食事を振り返ってみて、学校生活をより良くしてみようだろうか。

《二年G組 吉田文》

## 3・1・2 弁当法

主食  
(ごはん)

主菜  
(魚介、肉、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理)

副菜  
(野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とする料理)

3

1

2

1日に必要なエネルギー  
(15~17歳 推定エネルギー必要量)

身体活動レベル	男性	女性
I 低い	2450	2000
II 普通	2750	2250
III 高い	3100	2500 (kcal)

# 栄養で夏バテ予防!

暑い夏の季節がやってきました。夏といえば、夏バテになる方も多いと思います。夏バテとは、主に体内の水分とミネラルの不足や、暑さによる消化機能の低下、栄養不足や、暑さと冷房による冷えなどの繰り返しなどが原因で起こる症状のことです。今回はそんな夏バテを予防する食べ物をご紹介します。

夏バテを予防する身近な食べ物は枝豆、ゴーヤです。

食欲がなくなると、つい冷たくてさっぱりとした料理を選んでしまうものですが、冷たいものばかり食べると胃腸の温度を下げて消化吸収が悪くなってしまいます。こうなると胃の弱い人はいよいよ体力の消耗が大きく夏バテしやすくなるものです。エネルギー代謝を促すビタミンB1を多く含み、夏が旬で手軽に食べられる枝豆を食べて夏バテを防ぎましょう。

中国では暑い夏にはゴーヤがよくたべられるそうです。沖縄の特産として知られていますね。苦味のせいで苦手な人も多いかもしれませんが、豆腐と炒め合わせたゴーヤーチャンプルーは夏バテしない食べ物としておすすめです。

◆参考：夏バテに効く食べ物くべんりな生活情報館

<http://www.ays-me.com/taisitukaizen/natubate.html>

## 夏バテ予防おすすめメニュー

グリルチキンねぎポン酢ソース、豚の生姜焼き、豚焼肉、豚冷朝食しやぶ、豚肉と枝豆炒め、豚ニラもやし炒め、豚ニラポン酢和え、ほうれん草胡麻和え、インゲン胡麻和え、冷やっこ、オレンジハーフ、グレープフルーツハーフなど

◆参考：管理栄養士からのお便り 夏バテ予防の食事

<http://hanshin.coop/share/food/advice/kanrieyoshi/1008/>

《二年N組 隅田侑希》




# 健康な身体と栄養素

健康になるためには栄養素をしっかりと摂取することが大切です。健康維持という点、どうしても運動や生活面がクローズアップされてしまいがちですが、やはりしっかりとした栄養素と適度な運動が必要だと思います。

私たちの身体に必要な栄養素を上手に取り入れていくことができ、様々な体調の不具合も軽減させることができます。簡単なビタミン不足であったということも実際には多くあるので栄養素の知識を得ておくこともポイントのひとつでしょう。栄養素には、体を作っていくものや、体を動かすためのもの、そして体の調子を整えてくれるものといった三つに分類することができます。基本的な五大栄養素はこのどれかに当てはまるものです。五大栄養素とは、炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルのことです。この中でも炭水化物、脂質、タンパク質においては、三大栄養素として体を動かすためのものであり、とても重要な栄養素です。

《二年S組 黒澤舞》

# えいよう劇場

夏は髪がいたれ季節節		卵にはたんぱく質など髪に良い成分が詰まっている
髪が長いナニ		キムチが大好き
卵どうや		怒られた

ペンネーム：A.K

栄養指導委員会では、「浦学生のみなさんが卒業後も栄養バランスを考えて自分の食事を選んでいけるようになる」ことを目標にしています。今後も栄養新聞や掲示物など呼びかけていきますのでご注目ください。



## ※女子栄養大学の学生食堂で栄養バランス満点の定食を食べて来ました★

