



作 R

# 必見！！風邪予防！！

## ①うがい

風邪をひいている人が身近にいと、くしゃみなどにより飛沫が含まれるウイルスが気管内に入ることがあります。そこで外出から帰ったらうがいをする事で、口やのどに付着したウイルスを洗浄することができます。

## ②手洗い

風邪のウイルスは、手を介して感染することがあります。帰宅後はうがいをするとともに手洗いも必要です。「流水で15秒間手洗い」は残存ウイルスを約1%に減らすことができます。手を洗う時には、爪の周囲や指と指の間、手首なども忘れずに洗いましょう。水が使えない場合、手指消毒を活用するのもおすすめです。

## ③からだづくり

風邪を予防するには体調を万全にすることも大切です。特に睡眠・運動・食事には特に気を付けましょう。また、私たちの身には体温を一定に保つ機能があります。しかし、寒暖差が激しくなる時期は体温機能の調節機能がうまく働かず、風邪をひきやすくなります。天気予報などでその日の気温をチェックし、衣類でこまめに体温を調節することも大切です。

…もし、風邪をひいてしまったら??

⇒**栄養のあるものを食べよう！！**

2年N組 萩野 葉司

栄養価が高く、風邪でも食べやすい食事を取ることは、風邪を早く治すのに有効です。ビタミンやミネラル、良質のタンパク質で体力の消耗を補うことができます。とくにヨーグルトやゼリー、カットフルーツが手間もなく食べられるのでおすすめです。これらはコンビニでも揃えていることが多いですね。脱水症状の予防にスポーツドリンクも一緒に取りたいですね。風邪のひきはじめなら、手軽に栄養の摂れる鍋物やお味噌汁がおすすめです！！

発行日:  
2021.12.20  
浦和学院高校  
栄養指導委員会

### ①一日中の摂取量について

生活習慣病の発症予防の観点から考えると、成人では、食物繊維を一日24g以上、できれば1,000kcalあたり14g以上摂取するのが理想とされています。

### ②摂取しないとどうなるか

便秘になりやすくなったり、腸内環境の悪化により、癌になりやすくなったり糖尿病になりやすくなります。

### ③多く含まれる食材

食物繊維は、野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも及びでん粉類に多く含まれています。また野菜は生で食べるよりも茹でたりしたほうが多く食物繊維を取ることができます

### ④そもそも食物繊維とは

ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体と定義されています。

### 血糖値上昇を抑えられる

※ 他の栄養素の吸収を妨げたり、吸収速度を遅らせたりする働きがある種類の食物繊維もあります。食物繊維をとると糖の吸収速度を緩やかにすることができます、血糖値の上昇速度を抑え、食後の高血糖を防ぐことができます。

わたしは食物繊維をオートミールを使ってよく補うようにしてますオートミールはお粥にもできるし、パンケーキの生地にもしてあげられるので美味しく栄養をたくさん取ることができます日本ではオートミールはまだ主流じゃなく海外の方ではよく朝ごはんでは食べられるので違う国の文化もとりいれて、摂取していけたらいいなと思います

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/shokumotsu-seni.html>

2年G組 田中麻裕

食物繊維は私たちの体にどのような効果があるのか

# 栄養失調ってなに??



ニュースやドキュメンタリー番組などでよく聞く「**栄養失調**」ですが、何が原因でなるのか知っていますか？

栄養失調といえば、経済的に余裕がない人や病気など栄養が足りなくて痩せ細ったイメージがあるかもしれませんが、現代ではむしろ栄養をしっかりと足りて栄養過多であっても起こりえるのです。

それは欠乏症と過剰症と呼ばれ、高齢者や中年男性、そして20~10代の女性に多いとされています。

高齢者の栄養失調は主に「タンパク質とカロリーの不足」です。理由は噛む力が弱くなり焼いたり煮たりして硬くなった肉や魚を避けるようになり筋肉が弱くなってしまふからです。ちゃんと食べないと老化が進み、抵抗力が低下し、肺炎や結核などの感染症にかかりやすくなってしまいます。

中年の人の栄養失調は「カロリー過多とミネラル不足」です。理由は、忙しさのあまりつい食事を抜いてしまったり簡単に済ませてしまうなかで手取り早く食べられるのは炭水化物で、特に一人暮らしの人は同じものだけ食べてたり、カップ麺やスナック菓子でお腹を満たしてしまい、「カロリー過多、たんぱく・ミネラル不足」になってしまいます。代謝が落ちるこの頃に手の抜いた食生活をする、将来の身体に大きなリスクを背負ってしまうかもしれません。

そして、女の方は「全体的な栄養素の不足 低栄養」です。その大きな要因は、「無理なダイエット」によるものです。無理に間食やタンパク質を抜いたり運動のし過ぎによって、倒れてしまったりするケースがあります。

しかも、低栄養の女性が母親になると、生まれてくる子供にまで被害が及ぶことになります。どうなってしまうかという、「**心臓病**」になってしまう可能性があります。

最近の統計データで、多くの妊婦さんが摂るべき約2500キロカロリーを下回る1600~1700、中には1000キロカロリーで済ませてしまう人がいます。この結果は母・子共に飢餓状態に近い結果です。ここ数十年の研究により、「低体重で生まれた子供は、心筋梗塞・糖尿病・高血圧・メタボリック症候群・脳梗塞などの発症リスクが高くなる」ことがわかりました。

そうならないためにも、**予防が大事**になります。ですが、「どんなことをすればいいかわからない。」そんな人もいるかもしれません。

そこで、予防に大事なことを8個教えます。

## 1つ目「**3食しっかり食べる**」

ご飯をちゃんと食べると脳細胞が働き、授業や部活動を集中して臨むことができます。

## 2つ目「**バランスを大事に**」

バランスの良い食事は脳神経を刺激し、イライラを鎮めます。また、脳の働きを良くするために、ビタミンBを多く摂りましょう。(鰻、卵、チーズ、レバーに多く含まれています)

## 3つ目「**偏食しない**」

好き嫌いこそ栄養失調の元です。好きなものばかりの「ばかり食べ」をせず、勇気をだして食べてみてください。

## 4つ目「**塩分や動物性脂肪を摂りすぎない**」

塩分や動物性脂肪の取り過ぎは高血圧や肥満などの生活習慣病の元です。(子供でもなります)

## 5つ目「**食物繊維を十分に摂る**」

食物繊維は腸の掃除をしてくれます。便秘解消や生活習慣病予防に役立つので積極的に摂りましょう。

## 6つ目「**カルシウムを十分に摂る**」

丈夫な骨を作るためにとても重要です。また、イライラ解消に役立ちます。

## 7つ目「**間食は食事とのバランスを考える**」

食事だけでは不足する食品(牛乳やヨーグルト、果物)を摂るといいでしょう。スナック菓子や清涼飲料水は控えめに。

## 8つ目「**よく噛んでゆっくり食べる**」

噛むと脳が活性化し、記憶力がよくなります。また、よく噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ肥満防止に役立ちます。

**成長段階の私たちにとって大事なことは、きちんと栄養素をバランスよく摂ることです。摂りすぎたり摂らな**

**かったりすると逆に健康じゃなくなるため、毎日かかさず摂るようにしましょう。**

ja.m.wikipedia.org (ウィキペディア)

www.city.kita.tokyo.jp (豊橋ハートセンター)

www.eiyou-chiba.or.jp (千葉栄養士会)

2年J組 青戸花梨

