



校庭の櫟や銀杏の葉っぱも秋色に変わってきました。音楽会も無事に終了しました。賞をめざして頑張ることも大切ですが、それに向かってクラス全員で団結したことが何よりの宝物になったと思います。今年も素晴らしいハーモニーに感動しました。

これからは、学力の秋。3年生は進路に向けて、1・2年生は復習を中心に学習を進めていきましょう。音楽会を通して学んだことをぜひ日常生活の中に生かしてあなたをパワーアップさせてください。



## 保健目標

食生活を考えよう

- 朝ごはんは必ず食べる
- 栄養のバランスを考えて食べる

## 食事の役目

- ①エネルギーの補充
- ②体作りの材料を補充
- ③体のコンディションを整える

それぞれの役目がきちんと働くような栄養素の組み合わせを考えて食事をとること。「食べることは体を作る基本」です！



## バランスのとれた朝食とは

### ★和食

ご飯・具たくさんの味噌汁・納豆・たらこ・すじこ・のり・野菜のおひたし

### ☆洋食

パン・牛乳・野菜サラダ・目玉焼き・オニオンスープ



めざして！  
一汁三菜を

## 運動部にお勧め！食事のポイント

### 筋力アップの食事

- ①糖質（炭水化物＝ご飯・パン・うどん・パスタ等）とビタミンB群（緑黄色野菜類・豆類・牛乳・卵・レバーなど）を一緒に食べる。
- ②高タンパク食（ただし、肉は脂肪分も多いため鶏肉のささみがおすすめ）

### 持久力アップの食事（長距離走・サッカー選手におすすめ）

- ①筋肉内のヘム鉄を増やすために、レバーや緑黄色野菜（ブロッコリー、ニラ）やビタミンB6（卵・牛乳・豆類）を多めにとる。レバニラ炒めは、最高の献立。スタミナをつける場合は、高糖質食のパスタやジャガイモを多めに。
- ②練習中こまめに水分を補給することも忘れずに。練習前に3口、練習中に3口を2～3回、練習終了後3口と少しずつ飲むとよい。

### 練習中のバテ防止の食事

ビタミンB群を効果的にとる。特にビタミンB1：豚肉・胚芽米・豆腐・玄米・鮭等、B2：さば・卵・納豆・牛乳・レバー等

### 朝食の工夫

ベストの食事内容：ご飯+みそ汁+納豆・ハム・卵・魚+緑黄色野菜（ニラやほうれん草のお浸し・ブロッコリー等）+果物（オレンジやグレープフルーツ・イチゴ等ビタミンCが多いもの）

### 間食の工夫（甘いお菓子やジュース・アイスはだめ）

間食に適するもの：おにぎり・パン・牛乳・ヨーグルト・チーズ・果物（バナナがおすすめ）

### 休養の工夫

早く寝て疲れをとろう。少しぬるめのお風呂にゆっくりと入り、筋肉をマッサージするといいよ。そのとき心臓に向かってやるとなお効果的です。

お風呂から上がった後、100%のオレンジジュースかグレープフルーツジュースをコップ1杯飲んで寝よう。これで疲れはとれるはずだから・・・。ただし飲んだ後は歯みがきを！

夜更かしは、筋肉再生を遅らせます。早く筋力アップさせたい人は早めに寝ること。

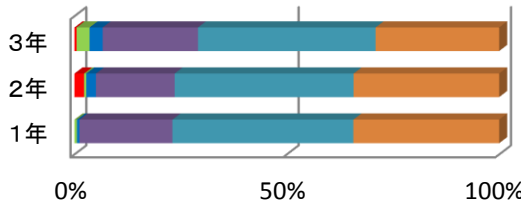
# 平一中生の真実！



食事・睡眠号 (回答数543人)

いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

## 1 朝食の内容



朝食欠食者は2年生に多い。果物や飲み物だけ、主食のみの簡素な食事内容の生徒も意外と多い。  
朝食に主菜だけでなく副菜(野菜類)を加えることで、一中生はバランスがとれた朝食内容になると思う。

	1年	2年	3年
①ほとんど食べない	0	4	1
②飲み物のみ	1	1	6
③果物・ヨーグルトだけ又は飲み物	1	4	6
④主食のみ	37	33	44
⑤主食+主菜(野菜なし)	72	75	82
⑥主食+主菜+副菜	58	61	57

就寝時刻が決まっていない生徒が多い。それにより体内時計が乱れてしまうこともあるようだ。

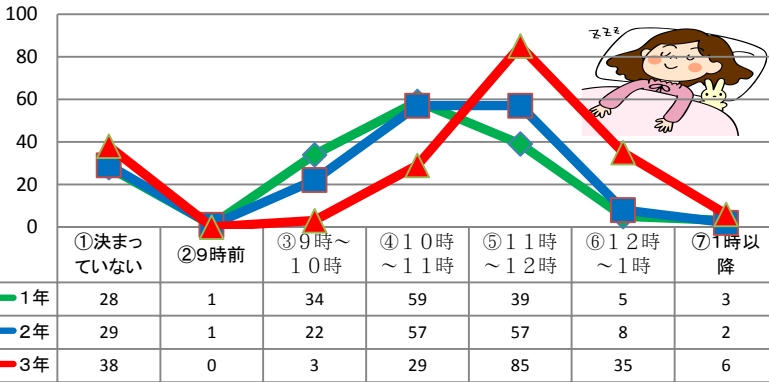
※1 **体内時計とは**  
体の中にも時計があり、睡眠・体温・血圧等のリズムを整える働き。1日25時間周期。社会生活時計は24時間周期であるため、1時間のずれは、朝、太陽の光を浴びることで体内時計はリセットされる。

※2 **体内時計が狂う原因 不規則な生活**  
※3 **体内時計が乱れると**  
乱れた状態が長く続くと、睡眠障害・頭痛・免疫力低下・疲労感・高血圧・うつ・心臓病・肥満・2型糖尿病・がんなど体調不良や病気につながることもある。

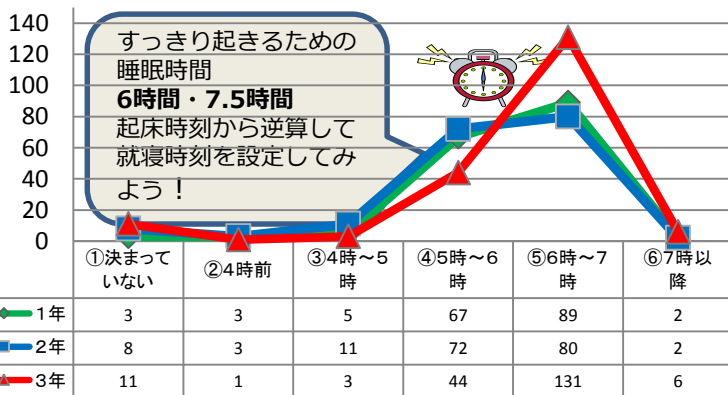
※4 **体内時計の乱れの改善**  
①起きる時間を一定にする  
②朝起きたら光を浴びる  
③朝食を十分に食べる  
④就寝前に余計な光を浴びない。(スマホ・ipod・ipad)等  
OA機器から出るブルーライト注意!



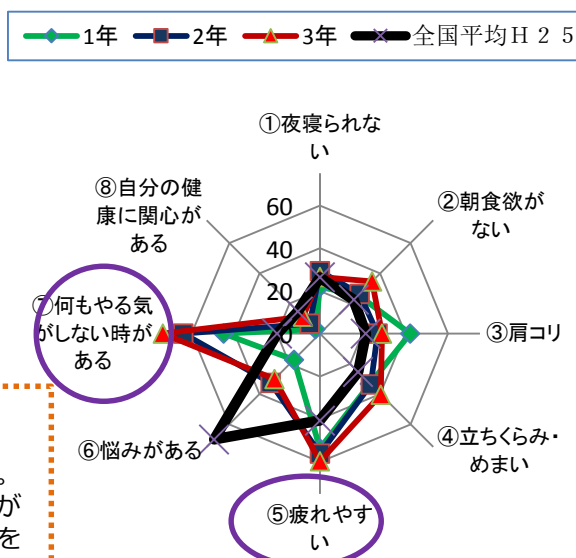
## 2 平日の就寝時刻



## 3 平日の起床時刻



## 健康意識調査結果～中学生疲れている？



早寝・早起きのコツとその利点は？・・・皆さんの意見です。  
**コツ**：カーテンを開けて寝る。寝る前にゲームをしない。やることをやって就寝時刻を早める。決まった時間に寝る・起きる。瞑想をする。  
**利点**：時間に余裕ができる。朝、スッキリしてやる気がわく。気持ちがいい。何かしたくなる。1日元気に過ごせる。集中できる。ストレスを感じない。朝ごはんが食べられる～早寝・早起きはいいいこといっぱい～