

1年生 9月5日（火） テーマ「背を伸ばすライフスタイル」

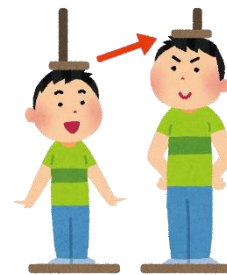
人間の骨の中には、骨を溶かす破骨細胞と新しい骨を作る骨芽細胞があり、相互作用によって骨が作られていきます。成長期には、骨芽細胞が多くなります。成長ホルモンによって細胞分裂が活発になり、身長が伸びていきます。

☆背を伸ばすために大切な習慣

①睡眠…深い眠りの間に成長ホルモンがたくさん出ます。特に入眠後すぐの3時間がとても重要で、睡眠時間が短く、眠りが浅くなってしまうと、成長ホルモンが出にくくなってしまいます。

②運動…適度な運動をすることで、カルシウムなどの栄養を骨に定着させます。

③食事…骨を強くするために必要なカルシウムは牛乳にたくさん含まれています。日本人が昔食べていた食事は小魚や野菜、豆が多くカルシウムを取ることができましたが、食生活が変わる中で、牛乳でカルシウムを取ることが大事になってきました。



2年生 9月6日（水） テーマ「ダイエットのはなし」

ダイエットとは、健康な体になることを目的とした食事、運動療法のことをいいます。

☆無理な食事制限によって起こること

①貧血 ②便秘 ③肌荒れ ④抜け毛・白髪 ⑤骨密度低下 ⑥生理がとまる

食事制限によって少なくなった栄養は、まず生きるのに一番大切な心臓などの臓器に送られます。そのため、肌や髪の毛、骨などには十分な栄養が行き渡りません。一見健康な体に見えても、詳しく検査をしてみると、骨密度が低下していたり、女性ホルモンが十分に分泌されていないこともあります。中学生のみなさんは、バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、健康的な体重を目指しましょう。



3年生 9月7日（木） テーマ「サプリメントは必要？」

ビタミン剤などには、「医薬品」と「サプリメント」があります。どちらも錠剤などの形をしていて同じように見えますが、医薬品は法律に基づく厚生労働省の検査に合格し、医師などに処方されることもある一方で、サプリメントは食品として販売されています。

☆中学生がサプリメントを食べるデメリット

①食べ応えがない : サプリメントで栄養を補給する際は、味わうこともなく飲み込むため、食べているという感覚が持てません。サプリメントだけの食事では、咀嚼などの口腔機能が低下してしまいます。

②過剰摂取の危険性 : 中学生は、大人と比べて臓器が未発達です。大人と同じだけの量のサプリメントを食べると代謝しきれず過剰摂取になってしまう危険性があります。

③安全性 : 医薬品と比べて、サプリメントは品質や販売の基準が明確ではありません。また、成人していない人に対して安全性を確かめる実験をするためには保護者の同意が必要となり、なかなか実験の機会を作れません。そのため、大人のサプリメントから成分の量を減らしただけのものもたくさんあります。どれくらい子どもの体への負担があるのかを知るのはとても難しいです。



サプリメントは「補助食品」です。自分に必要かどうかを考え、適切、適度に摂るようにしましょう。