

ほけんだより11月

2021年11月22日(月)
活水中学高校
保健室

気温が徐々に下がり、本格的に寒くなってきました。朝夕の冷えによって、体調を崩している人も増えてきています。体が冷えないように、いろいろな工夫をして過ごしましょう。暖房使用時には、感染症対策のためにしっかり換気も行うようにお願いします。



食事の大切さを再確認☆～体は食べたものから作られる!!～

11月10日(水)高I食育講演会を実施しました。講師は、長崎スポーツ栄養研究会の古山優子先生でした。配布資料を抜粋しています。



成長期に必要なエネルギー量は??～自分に必要なエネルギー量を計算してみよう☆

基礎代謝基準値 × 体重 × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量 = あなたの1日のエネルギー目安量

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
15~17歳	27.0	25.3
18~29歳	23.7	22.1
30~49歳	22.5	21.9

表2 目標とする体重

身長	体重の範囲*
140cm	36kg ~ 49kg
145cm	39kg ~ 52kg
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 76kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 85kg
190cm	67kg ~ 90kg

*BMI 18.5~24.9の体重
目標とするBMI×身長(m)×身長(m)=目標とする体重(kg)

表3 身体活動レベル

年齢	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
15~17歳	1.55	1.75	1.95
18~29歳	1.50		1.95
30~49歳		2.00	

表4 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
15~17歳	10	10

#成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません。

☆食事のタイミング☆

『三食しっかり食べるためには、生活リズムを整える必要あり。』

次に該当する人はもう一度見直そう!!

*ギリギリまで寝ていて、朝食を食べていない...

*昼食はコンビニのパン...

*帰宅途中にコンビニへ...

*夜遅くにお腹すいて間食...



☆食事の内容☆

『成長には、タンパク質・カルシウム・鉄が特に必要。』

主食	炭水化物	ご飯、パン、麺類、もち	エネルギー源
主菜	たんぱく質	肉、魚、卵、大豆製品	体づくり
副菜	ビタミン ミネラル 食物繊維	野菜、いも、きのこ、海藻	体調を整える
果物	ビタミン ミネラル	みかん、いちご、キウイ	体調を整える
乳製品	カルシウム	牛乳、チーズ、ヨーグルト	体づくり

☆食を楽しみましょう☆

目と目を合わせて食事ができるのは私たち人間だけだそうです。黙食等で我慢も多いですが、工夫して楽しみましょう☆

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみよう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❶ 体
頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面
肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力
体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も...

末端冷えタイプ



❄️ 手足の先が冷える
❄️ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



❄️ お腹に手を当てると冷たい
❄️ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



❄️ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



❄️ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかないときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選を

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。