

「食育講演会」を終えて

11月2日（水）の授業参観の後、石川県立看護大学准教授の垣花渉先生をお招きし、『「動く・食べる・休む」のコマをまわそうーたくましい心と身体の育成ー』と題して講演をしていただきました。

この講演を聴くにあたり、生徒は事前に「自分の生活を一週間記録する」という作業をしていました。10月24日（月）から10月30日（日）までの7日間、朝起きてから夜寝るまでの間に行ったこと全てを13の項目に分けて、生活記録表に記録してもらいました。わずらわしい作業だったと思いますが、なかなかできない体験でした。一日24時間という時間を意識して行動したり記録したりしたのではないのでしょうか。

講演会では、生徒は、この「生活記録表」を片手に垣花先生のお話を聴きながら生活習慣のあり方を考えました。



《講演の概要を紹介します》

◆「あたりまえ」、けっこう難しい

「動く・食べる・休む」という3つのことがしっかりできていれば、たくましい心と身体ができる。ただ、その当たり前のことがなかなか難しく、それができていないということでした。それができれば、子どもの体力低下も成人の生活習慣病も現代社会には存在しないであろうというお話でした。

朝食をとる子は体力も学力も高いというデータや年齢に伴う体力の変化など興味深いものを示されました。朝食のとり方を年代別に比べると、高校生や20代になると朝食をとらない人が急増しており、これは、よくない生活習慣と関連しているそうです。

また、体力の変化では、特に中学生の時期に持久力をつけるような運動をたくさんしてほしいと言われました。女子では持久力のピークが中学生の頃に、男子でも高校生の頃にあるそうです。

◆中学生の睡眠時間は7時間

人が眠る理由として、休養（疲労、眠気の解消）や回復（細胞の修復、気分の安定）や始動（仕事や勉強の効率アップ、記憶力のアップ）といった3つの目的があります。統計でみると、年々睡眠時間は減ってきていますが、それでも、中学生は7時間ぐらい睡眠時間が必要だそうです。

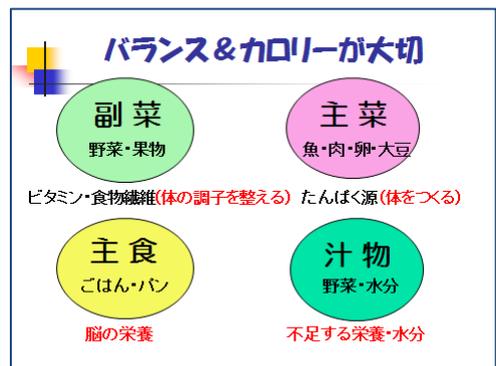
◆一流の人は、生活も一流 食べるってステキ、カッコいい！



一流の人は、ハードな生活をこなしていけるだけの体力も持ち合わせています。人気グループのAKB48の前田敦子さんのバランスのとれたボリュームのある朝食を写真で見ると、生徒たちも驚いたようです。

「食べる」ということでは、1日に消費するエネルギー分を栄養

のバランスを考えてとることが大切であるということでした。パンやごはんの主食は脳の栄養に、肉や魚などの主菜は体を作るために、野菜や果物の副菜は体の調子を整えるために、汁物は不足する栄養や水分の補給のためにとることが分かりました。これら4つをそろえた食事をとることが栄養のバランス良くしっかり食べることにつながります。



◆エネルギー消費量って

「動く」ということでは、1日のエネルギー消費ということで基礎代謝と身体活動のエネルギー消費について話がありました。だいたい男子は1日に2700kcal、女子は2300kcalを消費するそうです。

また、自分の入っている部活動は活動することでどれだけのカロリーを消費するのか実際に計算で求める活動もあり、生徒は興味を持って取り組んでいました。



◆大切なものは、目にみえない

「大切なものは、目に見えない。健康も目には見えないもので、健康でなくなってから大切なものであることが分かる。健康であるために、動く・食べる・休むという3つのコマを回していきましょう」と言われました。印象的な言葉でした。



◆時間管理能力を身につけよう

講演の中では、生徒の一週間の生活から食事や勉強、睡眠の合計時間を求め、改善点を洗い出して、自分自身で理想の生活リズムを作り、近づけていこうという活動でした。今度は、一週間の「生活予定表」先に書き、それが実行できるかやってみる。そして、また見直してみるということをしてみると、だんだん時間を管理できるようになってくるそうです。大人になっても必要な能力ですね。