

# MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校  
No. 2 2012.5.23

食育講演会で学びました

## 『中学生の生きる力を育むための食事のお手本』



5月15日(火)、金沢学院大学スポーツ健康学部教授の平下政美先生をお招きし、『中学生の生きる力を育むための食事のお手本』と題して講演をしていただきました。生きる力とは、知・徳・体のバランスのとれた力です。「確かな学力」、「豊かな人間性」、「健康・体力」の3つの要素があり、これらを育むためには、まず意欲的(やる気)になることが一番だそうです。意欲的に続けて取り組むと力がついてきます。

平下先生は、意欲(やる気)やエネルギー代謝と食事との関係などについて医学的に説明してくださいました。初めて耳にする専門的な用語もたくさんありましたが、生徒は真剣に耳を傾けていました。食べ物は心のあり方にも影響を及ぼすようです。

〈講演の概要を紹介します〉



### ◆日本の今の食は、野菜不足が問題

- ・ 油で揚げた料理や油を多く含む食事が好まれて、野菜が不足し、肥満の増加につながっている。
- ・ 20代~30代の女性が一番健康に気を遣っておらず、喫煙、油の食事改善がされてない。健康な人は20%程度で、他の年代に比べて貧血、カルシウム不足、脂肪が多い人の割合が高い。
- ・ 緑の濃い野菜に含まれる葉酸が不足して、二分脊椎症(にぶんせきついしょう)の赤ちゃんを産む人が増えてきている。
- ・ アメリカは野菜の摂取量を増やしガンが減少しているのに、日本はガンが増加している。

### ◆野菜をもっと食べよう

- ・ 野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれる。ビタミンは体内で合成することができないので、必ず食べ物からとらなければならない。

- ・ 一日にとりたい野菜の量は、**350g**(重箱1杯くらい)
- ・ **その時期(旬)の野菜**をとる・・・一年中出回るが、旬の野菜は栄養価が高いから。
- ・ 昔よりも**もっと多く**野菜をとる・・・野菜そのものの栄養価は昔に比べて低いから。

### ◆効率よくエネルギーを出すには・・・ビタミンが必須

- ・ 細胞内のミトコンドリアがエネルギーを出して、跳んだりはねたり、心臓を動かしたりしている。ビタミンB群が足りないと、さまざまな代謝がうまく進まず、効率良くエネルギーを出せない。
- ・ ビタミンB群は大豆や豚肉、のり、魚、きのこなどに含まれている。
- ・ オリンピック選手は、どの選手も肌がきれい。(ビタミンB1、B2不足がない)
- ・ 野菜に含まれている抗酸化ビタミンとマンガン、亜鉛、鉄などのミネラルを多く含んだ食事は老化を防ぐ。(選手生命が長くなる)



## ◆神経伝達物質（脳内物質）の働きでやる気が出る

- 意欲にかかわる神経は10才まで増える。それ以降、数は増えないが神経伝達物質（脳内物質）を分泌して脳は働く。
- ドーパミン（集中力を高める物質）、ノルアドレナリン（怒りやストレスを調整する物質）、セロトニン（精神を安定させる物質）の3つの神経伝達物質がバランスをとりながら怒りを抑えてやる気を出している。
- 神経伝達物質は、食べ物から作られる。たんぱく質が分解されてできるアミノ酸を原料として作られるが、その過程でビタミンやミネラルが欠かせない。アミノ酸、ビタミン、ミネラルが不足すると脳内物質が十分に作られない。副菜をしっかりとるとよい。パンとコーヒーではいけない。
- スポーツばかりやっていてビタミンを全部使ってしまうとやる気が出ない。
- 朝、太陽の光を浴びるとセロトニンが大量に出る。
- 朝ごはんをちゃんと食べると、セロトニンが分泌されて夜よく眠れる。よく眠れると体の修復や記憶の定着ができる。

## ◆お手本・・・意欲が出て、代謝をよくする食事

- 代謝や神経伝達を途中で止めないように、代謝に関係する物質のもととなる食品を食事からとる。そうすると、もっと調子よくなる。基礎体温が上がり、大人はガンにかかりにくくなり子どもはアトピーやぜんそくになりにくくなる。



<生徒の感想の一部を紹介します>

- まず野菜の大切さが分かりました。私は小さい頃から野菜が苦手であまり多く種類を食べられません。そして、今では「食べなくても生きていくし、まあいいっか！」みたいな感じになっていました。でも、野菜を食べないと、自分の子どもにまで影響が出るとわかり、これからはしっかり食べようと思いました。そして、旬の野菜が良いという意味がやっと分かりました。講演会でいろんなことが知れてよかったです。
- 私は朝ごはんを食べないから、講演の話聞いて、なぜ自分は意欲的でないのか、よく分かりました。ただ面倒くさがるの性格かと思っていただけ、今日の講演で改善策が分かったので、試してみたいと思いました。美容にいいのはビタミンCだと聞いていただけ、ビタミンBについてのことは全く知りませんでした。これからは朝ごはんを食べるようにして、大豆などのビタミンBを多く含む食物を取り入れようと思います。最近、眠れない日が続いていたので、朝早く起きて朝ごはんを食べることがだんだんなくなっていったように思います。朝ごはんの大切さを知ったので、これからはきちんと1日3食を心がけようと思いました。
- やっぱり朝食はすごく大切なんだなということが改めて分かりました。私はいつもパンとおかず1品とジュースだけで、集中力などが上がるビタミンなどを全然とっていないことが分かりました。これからは少なくともあと2品ほど増やし、野菜、ビタミンなどをしっかりととりたいと思いました。肌もきれいになるそうなので、ちゃんといろんなものを食べて、勉強にもしっかり集中できるように頑張っていきたいです。

講演会で学んだことを日々の生活に生かしていきましょう。ご家庭でのご協力もよろしくお願いします。