

MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校

No. 4 H23.11.7

垣花先生の食育講演会の中で、生活記録表を見ながらいくつかの活動がありましたが、時間が足りなかった人もいます。この記録表を無駄にせず、もう一度じっくり計算して考えてみましょう！

生徒のみなさん、もう一度やってみよう！

1. 生活記録の見直し

現在の消費時間のまとめと改善目標（例）

カテゴリ	現在の消費時間（時間）	何が分かったか	改善目標（時間）
授業			
勉強	2時間×7日＝14時間	勉強、けっこうがんばってる	
部活	2時間×5日＝10時間	練習つらいけど、がんばってる	
睡眠	7時間×7日＝49時間	11時に寝て6時に起き、7時間の睡眠とれている	
通学			
食事	70分×7日＝約8時間	朝は20分、給食も20分、夜は30分しっかり時間を取れている	
余暇			

2. 部活で消費されるエネルギー量は

部活で消費されるエネルギー分を、食事で摂取することが健康な身体を作るうえで欠かせません。


エネルギー消費量を計算しよう

メッツ (Metabolic Equivalent: MET):
エネルギー消費量が身体を安静にして消費されるエネルギー量の何倍かを示す値

エネルギー消費量＝1.05×体重(kg)×METs×時間(時)

例) 50kgの人が1時間ウォーキングしたときのエネルギー消費量＝
1.05×50kg×3METs×1時間＝158 kcal

1.5 METs 3 METs 6.5 METs



メッツ	部活動
1.5	絵を描く
3	バレーボール, 吹奏楽, 自転車
4	バドミントン, 卓球
5	野球
6	バスケットボール
7	サッカー, テニス

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{METs} \times \text{時間(時)}$$

例1 体重46kgの人が、絵を、2時間30分描いた場合

$$1.05 \times 46(\text{kg}) \times 1.5(\text{METs}) \times 2.5(\text{時}) = 181 \text{ kcal}$$

例2 体重48kgの人が、野球を、2時間した場合

$$1.05 \times 48(\text{kg}) \times 5(\text{METs}) \times 2(\text{時}) = 504 \text{ kcal}$$



☆計算してみよう！ 体重 kg の人が、 を、 時間した場合

$$1.05 \times \text{ kg } \times \text{ (METs) } \times \text{ 時間 } = \text{ kcal 消費 }$$

生徒の感想より

食育講演会を聞き、あらためて自分の食生活も見直さないとだめだと思いました。私はいつもパンや目玉焼き、果物を食べています。スクリーンに映った栄養バランスのある食事を見て驚きました。でも、朝は時間がないので、作るのが簡単なものやすぐ食べられるものを食べています。だから、すぐにおなかへります。量はできるだけたくさん食べるようにしているけど、朝だからすぐに気持ち悪くなり、時間もないのであまり食べられません。今回、食育の話を聞き、今までよりも朝早く起きればたくさん朝ごはんを食べられると思いました。だから、これからは、栄養バランスも考え、時間も考えて食事をしたいです。（1年女子）

私が興味をもったのは、体力についての話です。私はあまり体力がなく体力テストの結果もかなり悪くて悩んでいたけど、これからまだまだ伸びるというので、少し安心しました。これからは、規則正しい生活になるように心がけたいです。今日は、良い話を聞けてよかったと思います！（1年女子）

睡眠、運動と食事を全てできるようにすると、たくましい心と身体ができることがわかりました。近年、睡眠時間が減っていることがわかりました。特に朝食をとる子は、体力があって、学校の成績も良い傾向にあることがわかったので、朝食はとても大切なんだと思いました。また、今運動すると健康的な生活を送れることを知って、3年生になって部活をしなくなったら、適度な運動をしたいと思いました。バランスの良い食事の仕方なども知ったので、健康的な生活を送れるようにしたいです。

（2年男子）

食育講演会を聞いて、大切なものは目に見えないということが分かりました。あと、しっかり食事することで、学力が向上することが分かりました。さらに、眠ることで、休養、始動、回復することが分かりました。休養は、疲労・眠気の解消、始動は仕事や勉強の効率アップ、記憶力のアップ、回復は細胞の修復、気分の安定をすることが分かったので、これからは、睡眠をしっかりしたいと思いました。

（2年男子）

講演会を聞いて、自分にあてはめて考えると、部活動を引退し、運動をする時間が極端に減っていると思いました。食事は部活をしていた時よりも量が増えている傾向にあると思いました。なので、これからは、定期的に運動をしていこうと思いました。

（3年男子）

僕は、自分の生活にはいくつか問題があり、それらを直す必要があると分かりました。その一つは、睡眠時間についてでした。僕の睡眠時間は、今受験中なので短くなっていますが、もともと夜更かしのくせがあり、1日5、6時間しか睡眠をとっていませんでした。もう一つの問題は、運動量についてでした。僕は今まで自分から運動をしたことがほとんどなかったので、その結果が運動不足につながりました。今回の講演会をきっかけに、自分の生活リズムを変えようと思います。

（3年男子）

保護者のみなさまへ

子どもたちの感想を読まれてどう思われましたか？

いろんな感想がありましたね。子どもの頃に身についた生活習慣は大人になってからでは変えにくいと言われていています。現代は、大人も子どもも忙しく、時間がないから・・・と言い訳を探して、目には見えないところをおろそかにしてしまいがちです。「一番大切なものは、目にはみえない。」大切な我が子のために、今できることは何でしょう。お母さんが手間をかけて作ってくれた料理は、子どもの身体の一部になるとともに、母の味として温かな愛情の記憶として、子供たちの心に刻まれていくでしょう。今後とも、子どもたちの自立に向けた応援をよろしくお願いします。