

# 元気もりもり あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成  
～食がつなぐ命と未来～

No. 10

2020. 7. 16

## 学校保健委員会を行いました その2

児童保健委員会による「元気もりもり朝ごはん ～朝ごはんは何食べよう～」の発表の中で、保健委員の中から「バランスのよい朝ごはんについて知りたい。」という声がありました。それを受けて、東北女子大学の前田朝美先生は、次のようなお話をしてくださいました。

### 前田先生の講話から

体の中には、脳、筋肉、小腸、肝臓、骨などがありますが、体の中で、食べ物はどのようになっていくのでしょうか。

おにぎりを例にあげると、おにぎりは口の中から入り、次に胃で細かくなって、小腸で体の中に入っていきます。最後は、大腸で食べ物の栄養をとった後の残りかすがお尻に運ばれ排泄されます。

では、栄養はどこに行くのでしょうか。栄養は、小腸から血の中を通り肝臓に行きます。肝臓から脳や筋肉、骨などに運ばれます。栄養は、体が動くお手伝いをしたり、体を作ったりしています。筋肉の多い人、少ない人、脂肪が多い人、少ない人というように、それぞれの体に合った栄養をとることが大切です。

筋肉を付けるにはどうすればいいのでしょうか。①運動をする②食べる(栄養をとる)ですが、運動だけでは筋肉は壊れてしまいます。

運動することと食べることによって筋肉が作られるので、運動と食べることの組み合わせが大切になってきます。

ごはんやパンを残さずに食べると、血の通り道から筋肉にエネルギーが蓄えられます。栄養がエネルギーに代わります。エネルギーがいなくなると、残りは筋肉のエネルギーになり、たくさんエネルギーを貯めておくことができます。ですから、ごはんやパンを残すと、筋肉はもっとエネルギーがほしくなり、エネルギーが足りなくなると筋肉は小さくなり、しぼみます。

#### きん肉が多い人、少ない人

100キロ

40キロ



しぼが多い  
(きん肉は少ない)

きん肉が多い

きん肉が少ない

きん肉が多い  
(しぼは少ない)

ごはんやパンを食べすぎると、筋肉にエネルギーがたまり、筋肉に入りきらなくなったエネルギーは、お尻やおなかなどに脂肪となってたまります。ですから、自分の体に合った量を朝にしっかりとることが大切です。「食べる量」と「何を食べるか」が大事になります。

おかずの栄養ということでは、赤グループの食品、魚、卵、大豆製品、牛乳などは、筋肉の材料になるだけでなく、ごはんといっしょに食べると筋肉が大きくなります。筋肉が大きくなると、栄養をたくさん体に送ることができます。

野菜の栄養ということでは、緑のグループの食品により、筋肉が強くなります。けがをしにくい筋肉と骨ができます。野菜(ビタミンC)は、腱(骨と筋肉をつなぐ)を強くします。骨は骨の中の網目がしっかりしているほど強いといわれています。お菓子やジュースにもビタミンが入っているものもありますが、繊維の入った野菜をぜひ食べてください。

バランスのよい朝ごはんとは、「赤・黄・緑のグループ食品」が入っているものです。筋肉を大きくしたいなら、おかずの食べ方を工夫することが大切です。おかずは、一度にたくさん食べるよりも、1日分を3食に分けて食べる方が効果があります。

時間がない時には、食べやすいものを食べるのもいいでしょう。水分(汁物)と一緒に食べたり、そのまま食べられるものを活用するのもいいでしょう。

「食べることで、筋肉(エネルギーを貯めておくところ)や骨を強くし、健康な体で生活していきたいですね。」と前田先生は最後にこのようなお話をしてくださいました。

前田先生が、難しい内容をとても分かりやすくお話してくださったため、子どもたちは講話へ引き込まれるように真剣に聞き、感想発表の希望者もたくさん出ました。

「赤色のグループの食べ物が体を作っていくことは知っていましたが、黄色グループや緑色のグループの食べ物も体にはとても大切だということが分かりました。バランスよく食べていきたいと思います。」という感想発表などがあり、参会者の方々からも、感想の内容の深さに大きな拍手が送られました。さすが「元気もりもり あさひの子」です。初めての学校保健委員会は、とても充実した学びの場となりました。



次回は、7月13日(月)に行われた1年生の食育授業についての様子をお届けします。

