

# 学校保健委員会だよ!!

## テーマ「生活習慣病について」

令和元年度

第2回学校保健委員会

令和元年12月13日(金)実施

富岡市立高瀬小学校

平成29年度、群馬県では学校における生活習慣病予防対策基本方針が策定され、各校での取り組みが進められています。

生活習慣病予防についての基本的な内容を学習し、今から将来にわたり健康的な生活習慣の定着をめざし、本テーマを取り上げました。今回は、その2回目として、食生活について焦点をあて、5、6年生の児童が家庭科の学習を生かし、御家族の協力を得ながら取り組んだことを中心に行いました。また、前回に引き続き学校給食センターの栄養教諭関口先生に御協力をいただきました。



## 「食事チェックシート」のまとめについて

～家庭科の学習を生かして～

高瀬小学校の5年生、6年生が家庭科の学習を生かし、御家族の協力の下、夏休み中の食事を「食事チェックシート」に記録する取組です。記録の方法は次の通りです。

- 夏休み中3日間、食事の記録をする。(旅行や外食等ではない日、1日は休日を入れる。)
- 朝食、昼食、夕食それぞれのメニューを書く。
- そこに使われた食材を書き、体作りのもとになる「赤」、調子を整える「緑」、熱や力のもとになる「黄」の色別に分けて点数化して記録する。  
例) ご飯(黄1点)、みそ汁(豆腐:赤1点、ねぎ:緑1点、みそ:赤1点) 焼き魚(赤1点)、サラダ(レタス、キュウリ、トマト、ハム、マヨネーズ、赤1点、緑3点、黄1点) 合計:赤4点、緑4点、黄2点、合計10点 というように。
- 1食の色別点数と合計点数、1日の色別点数と合計点数を記録する。
- 3日間の記録を振り返って気付いた事、御家族の感想を記録する、というものです。

## 集計結果から

～朝食より昼食、昼食より夕食と点数が増えている～

- ◇平日、休日ともに赤・緑・黄の3色別の集計では差はなく、1日に1点～5点が多い。ほとんど1点から10点に集中している。
- ◇1日の合計点数は平日は11点～15点が多く、休日は16点～20点が多いが、集中しているということもない。
- ◇平日、休日ともに朝食より昼食、昼食より夕食に食材数が増えている。夕食には少し手の込んだ食事が作られている様子がわかる。
- ◇休日は平日より赤が増え、緑が減る傾向がある。また、野菜は1日平均6点くらい使われている様子がわかる。



## 生活習慣病

～昔は、「成人病」と言われていた。

なってしまう前に予防が重要!～

生活習慣病の芽は育ち盛りの時期に芽生え始めている。大きく関係している「肥満」の多くは、日常の誤った生活習慣が原因で生じている。実際に香川県の小学4年生の血液検査で、脂質、血糖値、肝機能、コレステロール値、中性脂肪などいずれか1つでも異常値

を示した子どもは男女とも10歳を超えていたというデータがある。

## 小学生の生活習慣病予防のために

～小児期の肥満は、  
成人肥満に移行しやすい～

### 【食事の取り方で気をつけること】

- ◆3回の食事をきちんと摂る。
- ◆野菜嫌いをなくす
- ◆魚をなるべく摂る
- ◆歯ごたえのある、堅い物でもよくかんで食べる
- ◆おやつを食べ方に注意する
- ◆味付けは薄味に
- ◆生活習慣を見直して規則正しい生活を
- ◆料理方法を工夫する
- ◆悪玉コレステロールを増やさない
- ◆1日30品目、1週間で100品目を目指す。

### 【育ち盛りの時期に注意すること】

- ★運動不足とバランスの良くない食生活に注意！
- ★睡眠時間を充分にとる
- ★親の食生活が子どもにも影響するケースが多い。
- ★ストレスをためすぎない

## 出席してくださった先生方より

～小学生の生活習慣病予防には～

☆学校給食センター栄養教諭関口先生より・・・朝食にもいろいろあると良い。給食では野菜は1食平均8品目程度使っており、全体で1食平均15～20品目使っている。



### 《冬の朝食のポイント》

- ・温かいスープやホットミルクで体を温めよう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえよう。
- ・忙しい朝のために、肉野菜炒め、具たくさんスープ、缶詰の魚、味噌玉（みそ、きざみねぎ、だし、乾燥野菜などを混ぜて1人分ずつラップしておく）を利用する。
- ・みかん、キウイフルーツでビタミン補給。カット野菜なども時短に利用できる。

☆学校医 竹原先生より・・・生活習慣病を予防することは、将来の自分にとって大きな病気にかからないためにとっても大事なことです。この先70年くらい健康に生活するためにも今から正しい生活習慣になるように毎日の生活を見直していくことが大切です。

☆学校歯科医 小野澤先生より・・・むし歯、歯周病も生活習慣病です。歯周病を予防、治療するといろいろな病気の予防・改善ができます。口の中も健康に保つ事が大切です。

☆学校薬剤師 浦野先生より・・・コレステロールと聞くと悪いことのイメージがありますが、コレステロールはエネルギーの元になったり、細胞を守ってくれたりして、大事な役目があります。バランスの良い食生活が大事です。

☆南中大谷先生、額部小小河原先生から・・・とてもよく調べられ勉強になることがたくさんありました。食べているようで不足している食材があると気づかされました。

☆校長先生から・・・習慣というのは無意識にそうしてしまうことです。食事チェックシートに記録することによって、振り返りができ、気づきや見方、感じ方、気を付けることがわかります。

