

ほけんだより 12月

天草中学校ほけんだより第24号

令和2年12月21日(月)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

冬至

今日は【冬至(とうじ)】です。冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至といえばゆず湯とかぼちゃを食べることが風習になっています。寒さはこれからが本番です。ゆず湯とかぼちゃで冬を乗り切りましょう。



ゆず湯。ゆずの果皮には風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行をよくしてくれる成分が入っています。



かぼちゃ。かぼちゃにはビタミンや食物繊維がたっぷりです。寒い冬を乗り切るために、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけましょう。

お正月太りに ご注意！！

ちょっと気が早いかもしれませんが、先週の体重測定の中で、お正月太りについて話題が上がったので、気をつけること、お伝えしようと思います。



裏も読んでね!



お正月太りの原因



食べ過ぎ	むくみ	運動不足
年末年始は、家族で集まり、ごちそうを食べる機会が増える。	おせち料理には日持ちがするよう塩分を多く含むものが多い。	外が寒いため、室内で過ごし体を動かす機会が減る。



お正月太りの予防



規則正しい生活	食事を食べる順番	体を動かす	よく寝る
「早起き・早寝・朝ご飯」守りましょう。決まった時間に食事を取り、だらだら食べないようにする。	野菜→肉・魚などタンパク質→米などの炭水化物の順で食べると太りにくい。	お散歩や、筋トレなど自宅でもできるものを、時間を見つけて行いましょう。お正月なので凧あげや羽根つきをするのもいいでしょう。	睡眠不足は暴食の原因となります。睡眠中もカロリーを消費しますのでよく寝る方が太りにくいですね。

お正月には欠かせないお餅、何個食べますか？

きなこ餅や、ぜんざい、お雑煮などでおいしい食べ方がいっぱいあるお餅ですが、油断すると、3つくらいペロッと食べちゃいそうですね。実は、同じ量を食べるなら、お餅の方がカロリーは高いのです。



ご飯1膳160g
269キロカロリー

=



切り餅2個100g
236キロカロリー

お餅の食べ方にも注意です。きなこやぜんざいだと、その分の糖分がありますので、摂取カロリーは増えてしまいます。栄養たっぷりのお餅です。食べ過ぎに注意しましょう。

裏も読んでね!

摂取カロリー（食べる量）が消費カロリー（運動量）よりも増えてしまうと、体に脂肪がついていきます。ついつい食べ過ぎてしまった時には、しっかり運動し、消費カロリーを増やしましょう。

ほげんだより17号にも載せていましたが、肥満度の計算を知りたいという声がありましたので、再度紹介します。



◆肥満度の計算 やってみよう！！

$$\langle \text{肥満度}\% = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 \rangle$$



-20%未満でやせ、20%以上で肥満です。

◆性別・年齢別・身長別標準体重計算式

$$\text{標準体重} = a \times \text{身長 (cm)} - b$$

年齢 (歳)	男子		年齢 (歳)	女子	
	a	b		a	b
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.56	37.002

【計算してみましょう。】

例えば、中3（15歳）女子で身長150cm体重60kgの人は標準体重の計算は、《標準体重 = a × 身長 (cm) - b》ですので、上の表から、aが0.56、bが37.002ですので、標準体重は、 $0.56 \times 150 - 37.002 = 46.998$ になります。



肥満度の計算は 《肥満度% = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100》 ですので肥満度は、 $(60 - 46.998) \div 46.998 \times 100 = 27$ になります。肥満度20%以上ですので、この人は軽度肥満になります。

肥満度が高いからといって、無理なダイエットは禁物です。無理なダイエットは貧血や便秘、肌荒れ、月経不順など悪影響を及ぼしてしまいます。まずは生活リズムと運動習慣を見直すところから始めましょう。