

# ほけんだより 7月

徳島県立城東高等学校  
令和4年7月発行

No.4

今年の定期健康診断が無事全て終了しました。皆さんの定期健康診断の結果はいかがでしたか？内容を確認して、受診が必要な人は夏休みの間に医療機関を受診するようにしましょう。また、健康診断は「確定診断」ではなく「スクリーニング」として体の異常や病気かどうか疑わしいものを拾い出すためのものです。医療受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。



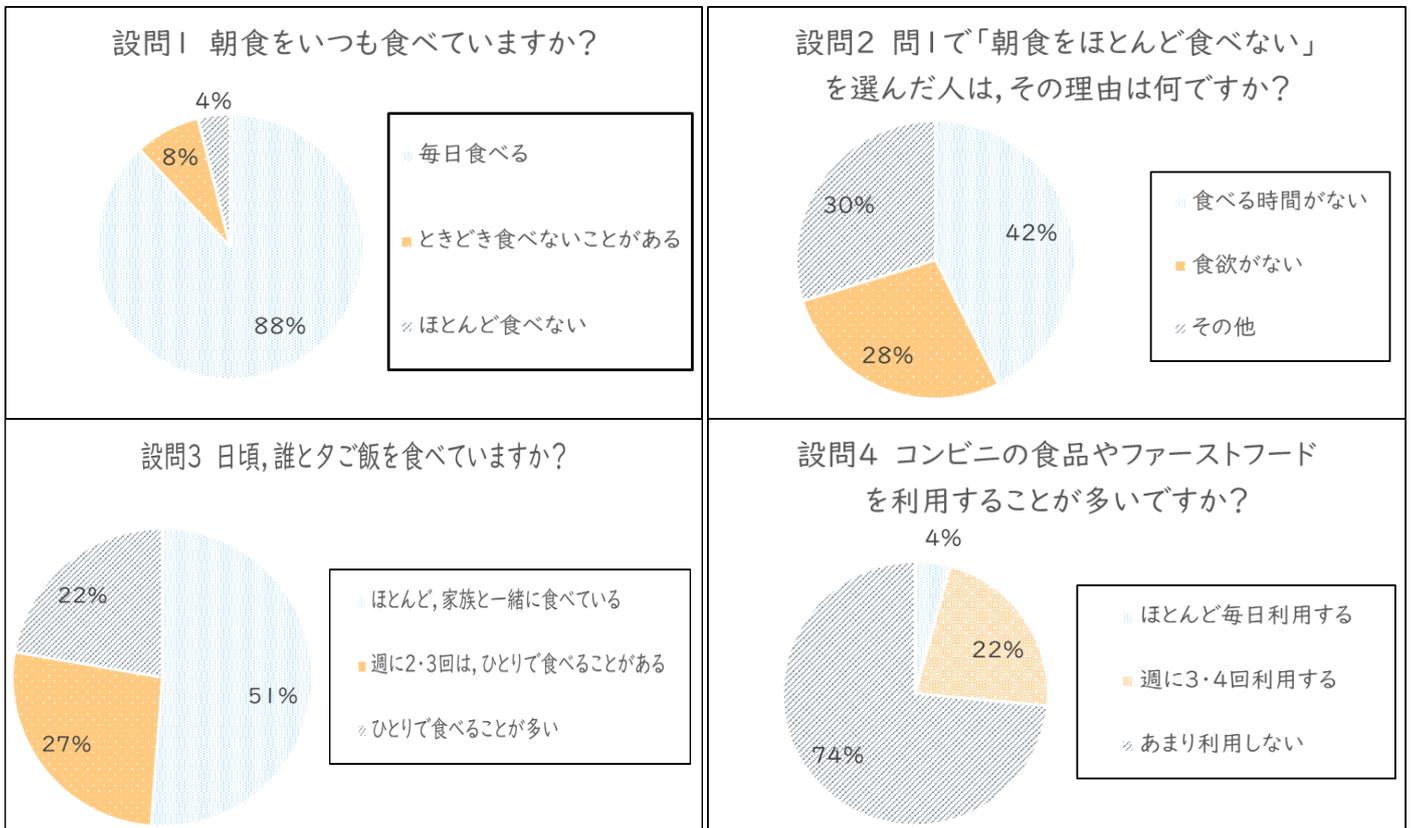
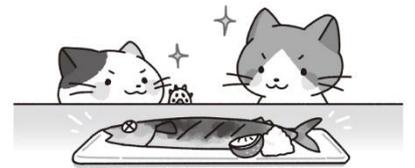
## 生活習慣セルフチェックアンケート結果

城東生の  
食習慣を見てみよう！

～Classi による回答～

調査期間：5月30日～6月8日

有効回答数：826名（未回答者は除く）



朝食を毎日食べると回答した人は、88%ととても高い数値でした。体調不良を訴えて保健室に来室する人の中には、栄養補助食品やお菓子などを朝食とする人も多いです。そこで、いつも朝食は何を食べているか思い出しながら右ページを読んでみてください。

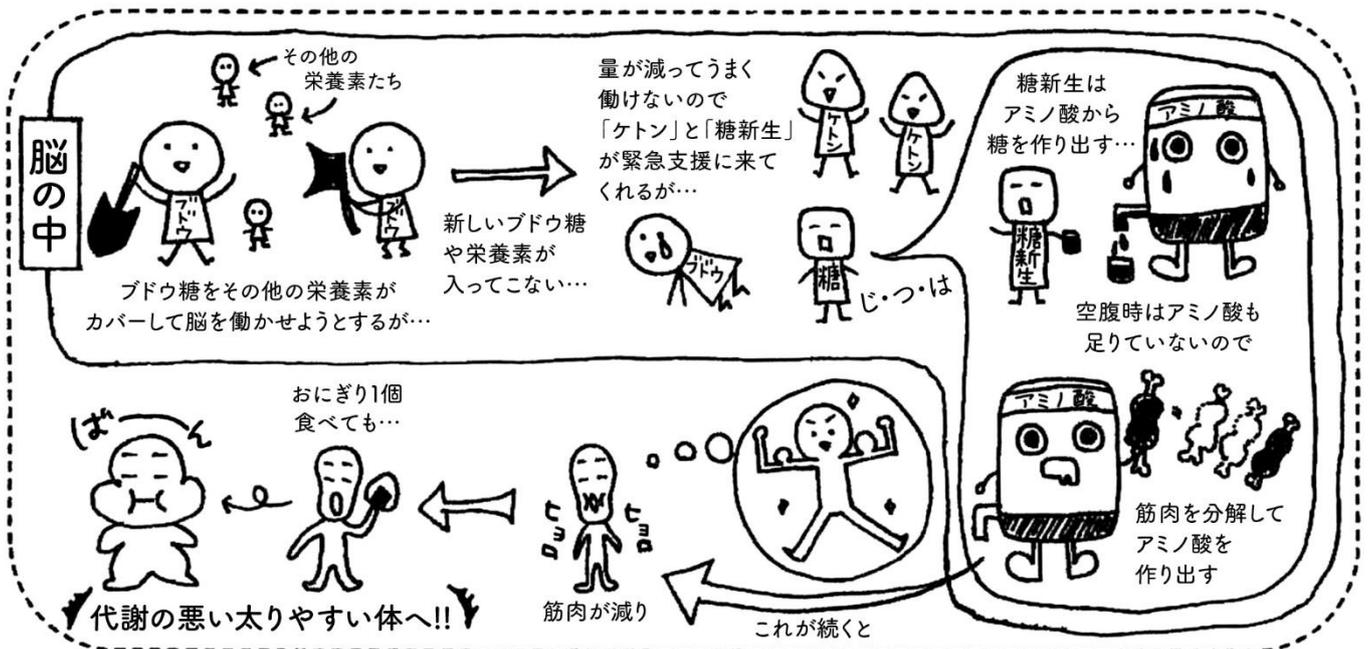
# 朝食は何を食べていますか？

時間がない朝はついつい簡単に済ませてしまいがちな朝食ですが、みなさんは何を食べていますか？

「とりあえず食べないよりはいいからトースト1枚!」「朝は起きられないからプリンだけ…。身に覚えのある人はいませんか？

脳が活発に動くためにはブドウ糖が必要です。眠っている間に絶食状態だった体はブドウ糖が少なくなっているため、朝食の時に炭水化物をとる必要があるのです。

「食べないほうが摂取カロリーが減るからやせるし…」「ブドウ糖を摂ればいいならパンだけでもいいんだね!」……はたしてそうでしょうか??



\*糖新生とは、ブドウ糖以外の物質（アミノ酸、乳酸など）からブドウ糖を合成するしくみのことです。

このように、朝食を抜くと脳が活発に動かないだけでなく、筋肉を衰えさせ、太りやすい体になります。

前の夜の7時に夕食をとった翌日、朝食を抜いて昼の12時に昼食をとった場合、脳への栄養（ブドウ糖）は17時間供給されないこととなります。

また、炭水化物だけでなく、バランスよく食べて他の栄養素も摂取しないとブドウ糖がうまく働かず、朝食を食べていない状態と同じになってしまいます。



**毎日バランスよく食べよう!**

参考:保健室ですぐに使える 養護教諭のための保健指導資料集