



# 尼崎市立立花中学校 学校だより

令和6年度5月号

強く生き、正しく考え、優しく関わる立中生

## 「おやつは何を食べる？」

校長 前田 裕司

昨年度、尼崎市が健診結果から自らの身体状態を知り、将来の生活習慣病を予防するために望ましい生活習慣を獲得することを目標に、市内の小学5年生と中学2年生を対象に実施している「尼っ子健診」を本校で実施しました。現在の3年生の約半分の生徒が受診した結果の有所見順位は、次のようになっています。

順位	立花中学校		市内中学2年生全体	
	有所見内容	有所見率	有所見内容	有所見率
1位	中性脂肪	31%	血压	20%
2位	HbA1c	24%	中性脂肪	14%
3位	肥満	16%	尿酸	12%

中性脂肪の値が高いと動脈硬化、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値が高いと糖尿病になるリスクが高まります。

中性脂肪、HbA1cで有所見のあった生徒の90%、肥満の有所見のあった生徒全員に間食の習慣がありました。また、肥満の有所見者の38%にジュースを飲む習慣があり、62%に夜食の習慣がありました。驚いたのは、肥満の有所見者の62%は運動部に所属している生徒でした。そこで、尼崎市健康支援推進担当者におやつ（間食）の選び方と夜食について、アドバイスをいただきました。

### 【おやつを選ぶ時のポイント】

- 大切なことは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること
- 食事のリズムやバランスに気を付けて1日200kcalを目安に牛乳や乳製品、果物など食事ではとりにくい栄養素を含むものがおすすめ
- お菓子や飲み物にはエネルギーが表示されているものが多いので食べ過ぎていないかチェックするようにしましょう

### 【おすすめのおやつ】

- バナナ+ヨーグルト
- 食パン+ミックスベジタブル+チーズでピザ風
- 野菜サンドウィッチ
- おにぎり（いろいろな具材を入れて） など



### 【夜食について】

塾や習い事で夕食が遅い人は、出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとると帰ってきてからの食べ過ぎを防ぐことができます。夜食を摂る場合は、消化が良く、高カロリー・高塩分でないものを選びましょう

新学期の疲れが少し出てくる時期ですが、「生活のリズムを整える」「適度な運動をする」「栄養バランスの良い食事をする」「休養をとって、のんびりと過ごす」などを意識して、連休明けも心身ともに健康で、笑顔いっぱいに登校してくれるのを待っています。

## 5月月中行事予定

日	曜	行事
1	水	尿検査①
2	木	人権講演会
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	専門委員会
8	水	
9	木	3年歯科検診
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	朝礼 教育実習開始
14	火	
15	水	2年3年1,2組耳鼻科健診
16	木	尿検査

日	曜	行事
17	金	修学旅行
18	土	修学旅行
19	日	修学旅行
20	月	3年代休
21	火	3年代休
22	水	1年2年1,2組眼科検診
23	木	1年歯科検診
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	1年3年3,4,5組耳鼻科健診
29	水	体育大会臨時時間割開始 1年わくわくオーケストラ
30	木	3年市内学力調査 2年歯科検診
31	金	

