



## 健康教育講演会 『時間栄養学』

### ～体内時計を正しく動かして健康リズムを～

市川市では、生活リズムと健康に関する意識の啓発と知識の向上を図るため、例年、教育講演会を開催しております。

令和4年度は、学校保健会、教職員を対象に初めてオンラインで行われました。講師は、時間栄養学の第一人者であります早稲田大学 理工学術院先進理工学部 教授 柴田重信先生です。

講演では、同じ食べ物でも食べるタイミングによって、身体への影響が違ふことや、子どもの成長期に必要な栄養素のほか、朝食の大切さとその効果、1日に必要なエネルギー量、部活や習い事等を頑張る子供のための食事の摂り方などたくさんのデータをご提示いただきながら具体的なお話を伺いました。



特に印象的だったのが「**朝食の大切さ**」です。

#### バランスのよい朝食をとることは

体内時計を整え、勉強・運動、筋肉量維持に良く、特に、タンパク質を摂取することが大切です。

さらに以下の食品は朝摂取すると吸収が良いそうです。

- ☆ トマト(リコピン) :生活習慣病を予防
- ☆ 青魚(DHA,EPA):脂肪肝を減らす。
- ☆ ゴマ(セサミン) :血中総コレステロールを低下



また、生活リズムについては、睡眠時間の取り方により体にとって様々な影響が表れるとのお話がありました。平日と休日の睡眠時間帯に差が生じることで社会的時差ボケとなり、肥満や、集中して勉強できないといった悪影響が生じてしまうとのことです。社会的時差ボケを防ぐには休日の過ごし方が重要です。同じ時間に寝て、同じ時間に起きるといった生活リズムの重要性を再確認できました。

参加者からは、

「朝食の大切さ、タンパク質の大切さを知ることができました。生徒に伝えていこうと思いました。」

「何をいつ食べるか意識することで健康的な生活に繋がるとわかったので、子どもたちに伝え、自分の健康について自ら考え行動できる子どもたちに育てたいと思いました。」

「勉強や運動にもよい生活リズムを整えられるよう、朝食や睡眠等できることから取り組んでいきたいと思いました。」

等の感想がありました。

【保健体育課】