明日への食育
～食育通信～

vol. 4

●発行日／2018.5.31
●発行元
翔洋学園高等学校
家庭科・保健環境安全部

明日への食育～食育通信～は，生徒の健康のみならず，保護者の皆さんの健康の増進も視野に入れ，作成に努めてまいります。「食べることは，生きること」をテーマに，学校活動での「食育活動報告」や，「新しい食育」の情報発信も行ってまいります。

サーカディアンリズムから一日のリズムを整える！

平成29年のノーベル生理学・医学賞は，サーカディアンリズム（体内時計）を生み出す遺伝子とそのメカニズムを発見した米ブランダイス大学のホール（Jeffrey C. Hall）博士とロスバシュ（Michael Rosbash）博士，ロックフェラー大学のヤング（Michael W. Young）博士の3氏に授与されることになりました。

人間の身体は，下記の図説のように，24時間のリズムで変化しています。活動や睡眠といった目に見える変化だけでなく，朝が来ると血圧と心拍数が上がり始め，昼には血中のヘモグロビン濃度が最も高くなります。夕方には体温が上がり，夜には尿の流出量が多くなります。真夜中には免疫を担うヘルパーT細胞の数が最大になり，成長ホルモンがさかんに分泌します。こうした周期のことを，サーカディアンリズム（概日リズム）と呼びます。

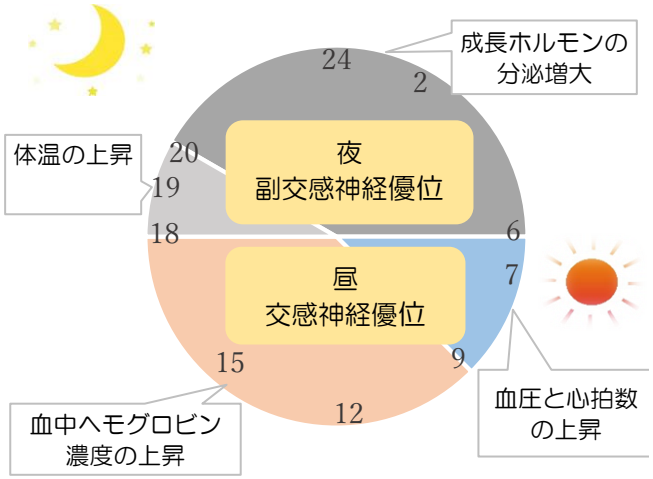
今回の体内時計の研究によって睡眠の重要性はこれから広く再認識されそうです。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や起床時の頭痛だけでなく、高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病とも深い関わりがあることもわかってきています。

高校生の睡眠障害の多くは，SNSやゲームのし過ぎであることも。メディアコントロールが難しい昨今，学校と家庭が協力して基本的な生活習慣の確立を目指す必要があります。

（本校では「基本的生活習慣の確立」を目指し，生徒にアンケートを実施。教育活動に役立てています）

引用：日経サイエンス

サーカディアンリズム



※　２４時間のリズムの中に隠された，身体にあらわれる変化を知ることが重要です。

毎年６月「食育月間」・毎月１９日「食育の日」
～『和食文化』の継承と「食生活の自立」を～

●『食生活の自立』を育てる

食育の推進が各地で行われている昨今，各センターにおいても，食の重要性についてテーマを持った校外学習等が行われております。本校の校訓の中にもあります「自立」には，精神的自立・社会的自立など様々な意味を持つものがあります。高校３年次においては**「食生活の自立」**も念頭に，残りの高校生活を過ごしてはどうでしょう。そのためにも，日頃の「食卓」での関わりや食事の在り方を，保護者の皆様と一緒に考えてみてはいかがですか。

●朝食作りを教えることは「日本文化の継承」

保護者の皆様が朝食を作るご家庭が殆どであるとは思いますが，お子様が作ることによって，食への興味・関心が大きくなり，さらには家族の健康や栄養についても学びたいという意欲が育ちます。また，和食には欠かすことができない「ご飯」の位置の変遷。これまで食の嗜好が最も変化したとされる日本で，和食の今後の方向性を危惧する日々であります。

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化　H25.12月

「自然を尊重する」というこころに基づいた，日本の食習慣

和食の特徴①：多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
和食の特徴②：健康的な食生活を支える栄養バランス
和食の特徴③：自然の美しさや季節のうつろいの表現
和食の特徴④：正月などの年中行事との密接な関わり

出典：農林水産業

◆◇◆　保護者の皆様へ「第１回　簡単アイデア朝食レシピ」募集　◆◇◆

今回は保護者の皆様から簡単でアイデアが光る朝食のレシピを募集します。作品は学校で選考し，第６号以降で紹介します。多くの作品をお待ちしております。(学習センター名は必ず明記。保護者氏名もお願いします。また，イニシャルでの掲載希望も可とします。)

例：時短，手軽なもの。高校生の栄養バランスを考えたもの。色彩豊かなもの。
世代を超えて喜ぶもの。これまでになかったようなものなど。

応募方法：レシピ及び仕上がり画像を一枚添付の上，各センターまでご応募ください。様式は問いません。メールの場合は下記の宛先までお願いします。

宛　　先：会津学習センター（Mail アドレス）：aizu@shoyo.ac.jp
締　　切：平成３０年７月１３日(金)