

名古屋西高生の朝食と睡眠 2021



成長期の高校生にとって**朝食**と**睡眠**はとても大切です。11月に本校の2年生を対象に「朝食や睡眠に関する調査」を行いましたので、その結果をお知らせします。
(回答数:男子97人、女子199人、合計296人)

★ 朝食について

まず朝食の摂取頻度(図1)をみると、87%の人が毎日食べています。一方で、全く食べないという人は4%(11人)でした。昨年度の調査と比べても大きく数字は変わっていません。

次に、朝食を食べると答えた人に「朝食で野菜を使った料理を食べますか」と聞いたところ(図2)、「全く食べない」という人が35%いました。**朝食は食べているけれど、毎日野菜を使った料理を食べている人はそれほど多くはない**ようです。

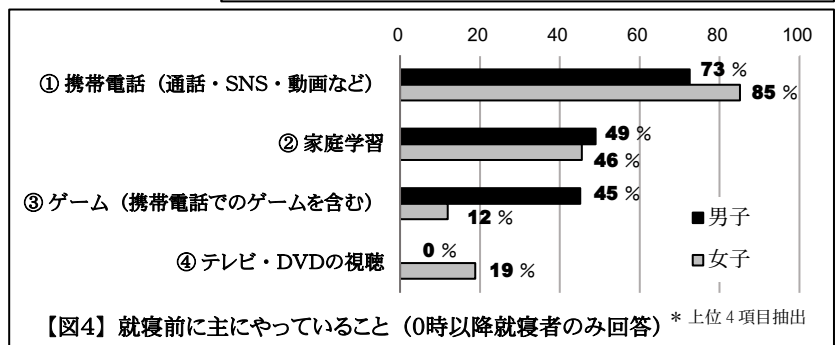
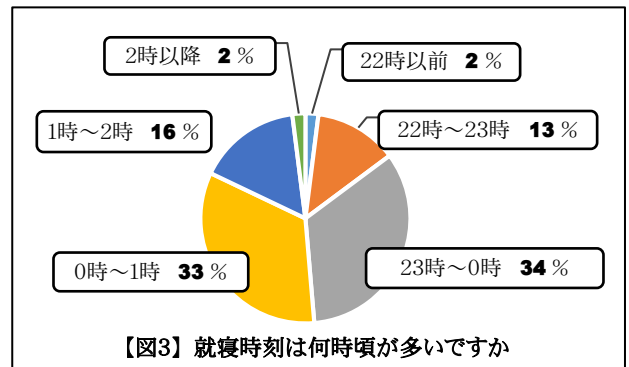
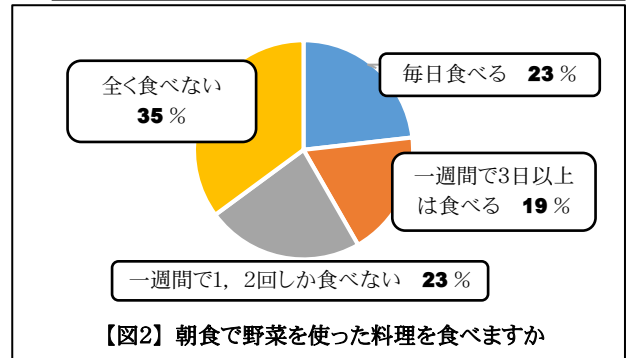
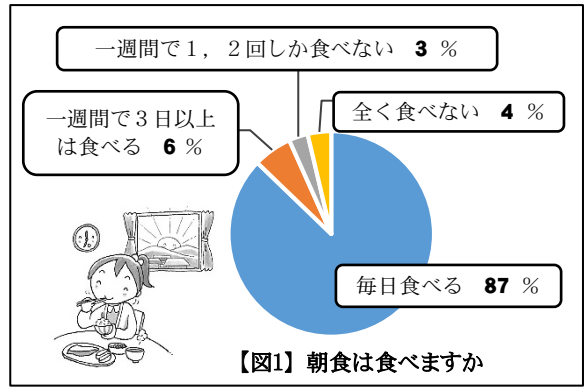
日頃、保健室を利用する生徒に朝食の内容を聞くと、「白米だけ」「パンだけ」という人がいますが、「**主食**」+「**おかず**」の朝食が**成長期の子どもの脳を発達させるといわれています**。大人よりも**高校生の方が朝食内容の影響を受けやすい**のです。主食のブドウ糖だけでなく、おかずに含まれる栄養素が成長期には欠かせません。前日の晩御飯の残りでも作り置きのおかずでも大丈夫。無理のない方法を見つけて、何か一品プラスを習慣化してください。寒い朝は温かいスープがあると体も暖まりますね。

★ 睡眠について

7割近くの人が、「23時~1時」の間に就寝しています(図3)。**0時以降に寝ている人は学年の半数以上(51%)**でした。0時以降に就寝している152人に就寝前に主にやっていること(図4)を聞いたところ、男女ともに、「**携帯電話(通話・SNS・動画など)**」が最も多く、次は「**家庭学習**」でした。

「**携帯電話**」の割合の推移を2年前からみると、男子では2019年(35%)→2020年(69%)→2021年(73%)、女子では2019年(75%)→2020年(84%)→2021年(85%)でした。徐々に数値が上がってきており、今年は特に就寝前の「**携帯電話**」の利用が目立ちます。

多機能で便利な携帯電話は私たちの生活になくてはならない物ですが、使用時間を決め生活リズムを崩さないような上手な使い方を身につけてください。



今日からはじめよう!
毎日朝ごはん

Step 1
まずは食べる習慣づくり

脳と体のエネルギー源 **ブドウ糖**

ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

Step 2
+1で栄養バランスアップ

体をつくるもと **タンパク質**

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちの血液や、肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。

Step 3
栄養も満足感もばっちり

免疫力アップ **ビタミン・ミネラル**

さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。