



保健だより11月

今月の目標：気温の変化に対応した生活を送ろう。安全な通学。
山高保健室 NO. 8 H30. 11

山高祭も終わり、11月は「スポーツ大会」「期末考査」「芸術鑑賞」と、まさに運動・勉強・芸術の秋がやってきましたね。さらに「食欲の秋」とも言われています。今月号は、山高祭で保健委員会が取り組んだ「大切な毎日の食事について」の一部を載せたいと思います。

☆山県高生80人に聞きました（100人配付80人回収・生徒保健委員が友人に依頼）結果、3位まで掲載

○好きな食べ物

- 1位 オムライス
- 2位 ラーメン
- 3位 ハンバーグ

●苦手な食べ物

- 1位 ピーマン
- 2位 トマト・ゴーヤ
- 3位 なす・にんじん

☆よく食べる主食

- 1位 ごはん
- 2位 パン
- 3位 麺

【肉類】

☆よく食べる肉類

- 1位 豚肉
- 2位 鶏肉
- 3位 牛肉

○好きな肉

- 1位 鶏肉
- 2位 牛肉
- 3位 豚肉

●苦手な肉

- 1位 加工肉・牛肉
- 2位 豚肉
- 3位 鶏肉

※食べたいが食卓に出ない肉

- 1位 牛肉
- 2位 鶏肉
- 3位 豚肉

【魚介類】

☆よく食べる魚介類

- 1位 鮭
- 2位 まぐろ
- 3位 さば

○好きな魚介類

- 1位 鮭
- 2位 まぐろ
- 3位 えび

●苦手な魚介類

- 1位 牡蠣
- 2位 ししゃも
- 3位 鮎

※食べたいが食卓に出ない魚介類

- 1位 蟹
- 2位 鯛
- 3位 うなぎ・たこ

【大豆・大豆製品】

☆よく食べる

- 1位 豆腐
- 2位 納豆
- 3位 みそ

○好きな

- 1位 納豆
- 2位 豆腐
- 3位 みそ

●苦手な

- 1位 豆乳
- 2位 おから
- 3位 納豆

※食べたいが食卓に出ない

- 1位 豆乳
- 2位 きなこ・高野豆腐
- 3位 納豆・おから

【野菜・イモ類・きのこ・海藻・こんにやく】

☆よく食べる

- 1位 もやし
- 2位 にんじん
- 3位 ほうれん草

○好きな

- 1位 かぼちゃ
- 2位 ブロccoli
- 3位 ほうれん草
きゅうり・もやし

●苦手な

- 1位 寒天
- 2位 にんじん
- 3位 ピーマン

※食べたいが食卓に出ない

- 1位 山芋
- 2位 ブロccoli
さつまいも・里芋
- 3位 しいたけ・のり

【牛乳・乳製品、果物】

☆よく食べる

- 1位 ヨーグルト
- 2位 牛乳
- 3位 チーズ

○好きな

- 1位 ヨーグルト
- 2位 いちご
- 3位 牛乳

●苦手な

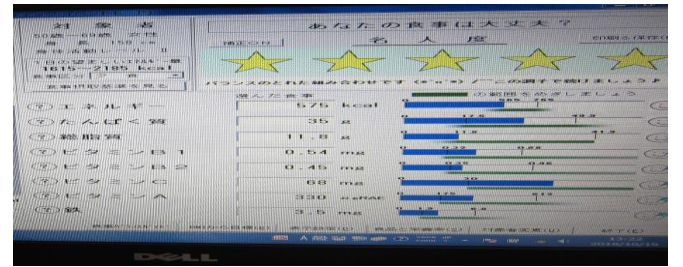
- 1位 柿
- 2位 はっさく
グレープフルーツ
- 3位 びわ

※食べたいが食卓に出ない

- 1位 桃
- 2位 メロン
- 3位 すもも

皆さんはどうか。「私も同じ」「私は違う」など、自分と比べてみてください。当日ご指導いただいた、岐阜女子大学 藤田先生からのアドバイスは「1日に両手いっぱい野菜をとるよう心掛けてください」とのことでした。なかなか野菜をたくさんとれない人も多いと思います。これからの季節は「鍋」がおすすめです。「白菜など野菜をたくさん入れて食べるといいですよ」と聞いて、早速私も作りました。

山高祭では生徒をはじめ保護者の皆様、職員あわせて49人が、岐阜女子大学 藤田先生の「食生活指導」を受けました。その内容をご覧ください。(フードモデルを使って、いつもの食生活チェック)



保護者様の「夕食」です。☆5つで食卓名人です。

藤田先生のアドバイスで☆5つ。(果物を追加)



理想的な夕食 (人気NO1のオムライス)

理想的な朝食→ミックスジュースがおすすめ

生徒の皆さんもいろいろアドバイスを受けました。予想通り、たりない食品は野菜・果物類でした。普段のお買い物の際、コンビニやスーパーでは野菜サラダを購入し、ミックスジュースを食事にたすなど工夫することでバランスがよくなります。体のことを考えて、食品を選んでみてください。

※食事をする前に大切なことは手洗いです。きれいに手を洗っても、ふくタオル・ハンカチが清潔でないと！

洗面所のタオル、いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。

いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

