

健康教育

- ☆ 健康と食物…………… 2
- ☆ たくましい体と心…………… 4
— 児童の自主的活動を通して—
- ☆ 生活の智恵…………… 8
- ☆ 家庭における食生活調査…………… 9
- ☆ 資料：食品群別摂取量…………… 11

福島県福島市立福島第四小学校



NO 83

健康と食物

財団法人 国民栄養協会理事長

医学博士 有本邦太郎

健康は私たちにとって、かけがえのない幸せです。この健康をささえる大きな柱は、栄養と運動、休養の三つで、これが正しく守られれば健康は保証されるでしょう。この三つについて何れが最重要であるか、その順位をつけることは困難ですが、強いていえばそれは食物であり、食物なしでは生命の維持をはじめ体内で栄養のはたらきをいとむことができません。

その食物の現状は、これを昔に比べると段ちがいに豊富で、平均的な見かたからすれば何んでも欲しいものは入手でき食べられるという有様です。もちろん、これはお金をださねば無償では得られませんが、いまの日本は世界で首位を争うほど経済成長した富裕な国です。

昔のわが国は貧乏でしたから米や麦、雑穀は別として、肉や卵、乳などは今日のように十分には食べられず、農村では魚などにしても減りに食べられぬ状態だったのです。一汁一菜という言葉がありますが、これは味噌汁と大根の煮付けなどという粗末な食事の代名詞でした。このような平均的な粗食では十分な栄養が得られず、これが原因して結核や脚気などで死亡する人々が多く、これらを亡国病などとよんだことがありました。これはもう古い昔、明治、大正時代のことです。

その後わが国の経済が成長し、食料が豊富になるにつれて国民の栄養水準も向上し、さらに寿命（平均余命）がのびてまいりました。昔は人生50年とって平均余命は男女とも約50歳前後でした。統計によると、大正10～14年における日本人の平均余命（赤ん坊が死ぬまでの年齢）は男42歳、女43歳でしたが、昭和54年現在ではそれが男73歳、女78歳となり、50歳といえ

ば鼻ったれ小僧のようなもので、まさに今昔の感があります。これには国民の栄養、ひいては健康水準が向上し、一方では公衆衛生が、また、医療が発達したことが大きな原因です。

食物は私たちの栄養に欠かせない重要なものであり、したがって食料が豊かになり、とくに肉や魚、卵、乳など栄養価の高い食品を多く食べればそれだけ私たちの栄養水準が向上し健康度が高くなるかというところではありません。クスリ変じて毒となるという譬えがありますが、それと同義で、食物とくに栄養価の高いものの食べ過ぎは、かつて私たちが食べ足りなかった当時の栄養不足や栄養欠乏と同じように、食べ過ぎは栄養過剰となり、それが禍いをなして、いろいろな疾病の発生、それによる死亡率が高くなるのです。

食べもの・食事には栄養のバランスが大切であるとよくいわれますが、私たちの食事はいろいろな食品の配合を考えて食物をつくり、栄養のバランスをととのえなければならぬのです。著しくバランスを欠いている食物は俗にいう、バツカリ食で、このような食事がつづくと、たとえ運動や休養など健康に大切な柱がしっかりしていても病気になり死を招くことになり、これは問題外です。現在では栄養や食物の知識が以前よりも普及しましたから、このような偏食はきわめて稀れですが、それほどの偏食でなくとも栄養の過剰摂取による疾病がふえ、それが基になって生命を失う人々が少くありません。

試みに近年のわが国の死因順位を統計表から拾ってみますと、昭和10年には結核が第一位でしたが、現在では第10位から外れました。これにひきかえ昭和26年からは脳血管疾患（脳卒中など）が結核にかわって第

1位を占め、現在（昭和53年）もその座を譲っていません。

現在の死因のベスト10をあげてみますと、第1位の脳血管疾患から、悪性新生物（ガン）、心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、肺炎及び気管支炎、不慮の事故、老衰、自殺、高血圧性疾患、肝硬変、糖尿病となっています。

これら疾病のうち食物と関係の深いものをあげてみますと、脳血管疾患や心疾患、肝硬変、糖尿病などであり、最近ではガンも食物とは無縁でないという研究報告があります。

ここで食料消費の側からみて近年著しく増えたのは油脂類と魚を除く動物性蛋白食品（肉、卵など）ですが、これら食品の過多摂取は動脈硬化や高血圧、心疾患、肝硬変などをおこし、これらが引きがねとなって生命をうばう恐ろしい病気なのです。しかも、以前は成人にしかあまり見られなかったという病気、たとえば動脈硬化や糖尿病が学童にも少数ではあるが見られるという始末で、これも統計による平均的な見かたですが、食物の内容がいわゆる欧風化したことに一因があることはたしかです。

これまで述べた死因のうち、不慮の死、これは致し方がないといえればそれまでですが、その多数は交通死であるということですから、これは自動車その他交通文明が生んだ所産と考えられるでしょう。老衰、これもいわゆる寿命で、生あるものはいつかは死ぬことはいうまでもありませんが、老衰による死亡数は約1.5%、つまり100人中1.5人で、これらの人々は平均余命をはるかにこえた80歳以上で死んでいることになっています。

まえにも申しましたが、現在では医療が著しく進歩しましたから、病気と診断がつけば生命をとりとめることが不可能でない疾病が多数にあり、たとえば糖尿病や肝硬変など食物や薬剤による回復の途があります。

ちかごろ、半健康という言葉がはやっていますが、これは自覚症状としてはなく、あっても気付かぬ場合が多いですが、これは病気と名がつく一歩手前の不健康を意味していると解してよいでしょう。肩こり、だるい、根気がない、食欲がない等々、これらを半健康とよんでいるのですが、医師によるいろいろな検査をうければ原因が分るものが少なくありません。

この半健康もまた一つは栄養に帰因するのでありまして、栄養のバランスを欠いているからであります。

経済の高度成長や食料の潤沢が、生活環境の悪化と相俟って私たちの不健康をもたらしていることは以上述べたとおりであります。ここでもう一つ反省し考慮せねばならぬ問題があります。それは、現在のような豊かな食料事情がいつまでも続くかという食糧問題です。現在私たちの食膳にのぼるいろいろな食料、とくに油や砂糖、肉や乳などは自力で国内生産されているのではなく、米の過剰生産を除いては、おおかたの食料は多少の差はあってもそれは輸入に依存しているのです。食糧の生産供給の割合を食料自給率とよんでいます。わが国の自給率は見かけ自給率は6～7割ですが、肉や卵を生産する飼料穀物の大半は輸入ですから、真の自給率はせいぜい40～45%でしょう。

近年は（アフガニスタンの例にみられるように）食料が戦略物資として用いられるようになりその他異常気象その他不測の事態がおこって食料の供給が減るということを考えたばあい、どうして健康を維持するか、それを考えると、食料の重要さを真剣に考慮せねばならぬとおもわれます。これが、ちかごろ屢々活字となり話題となっている食料安全保障でありまして、この意味をよく理解して食物のムダを省き、高価な支払いを犠牲としてまで健康を損なうという食生活の見直しをすべきではないでしょうか。



たくましい体と心

－児童の自主的活動を通して－

香川県丸亀市立郡家小学校

校長 南 哲 男

1. はじめに

児童の健康が学校教育における学習能率向上の基礎である。また、その保持・増進が本校の教育目標につながる。

ところが最近、発育期の児童の健康体力上の問題点として、次の症状がふえてきた。

- 体力の相対的劣弱 ○骨折
- 肥満児 ○近視・むし歯

そこで、特に身体的運動を通じて、積極的に健康・体力の増進をはかることと共に、精神的に意志・意欲・忍耐力を養い、感情のコントロールの働きの強化が大切であると考えた。

2. 本校の概要

本校は、明治26年に郡家・三条の両小学校が合併し、郡家小学校として創立された。

学級数は23、児童数は830名の大規模校である。更に本校区は、那珂郡の郡司庁の所在地であった郡家町と条里制のあとをとどめ、今もその地名となっている三条町とからなっている。

このように、歴史的に有名な史蹟が多い土地に、数年来、急速に宅地造成が進み、丸亀市のベッドタウンとして、ここ3年で本校の児童数も約2倍にふくれあがっている。

3. 本校の教育目標

(1) 教育方針

人間性豊かで、活力ある子どもを育成する。

(2) 期待する児童像

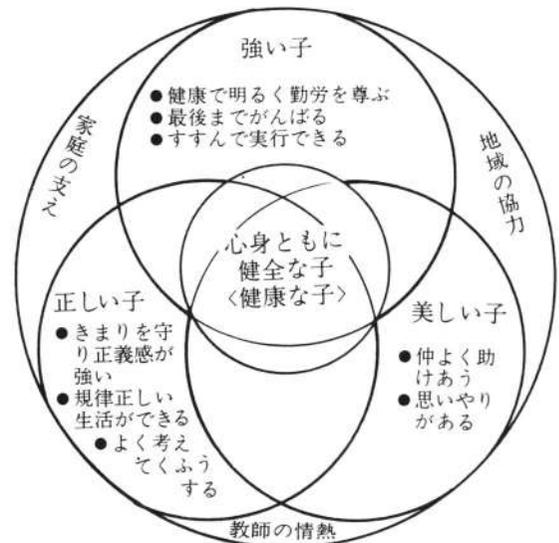
- ① 強い子
 - ② 正しい子
 - ③ 美しい子
- 調和をとって進める。

(3) 経営の重点事項

- ① 健康安全面の指導……からだ
- ② 情操面の指導……こころ
- ③ 基礎学力面の指導……あたま

全人教育をめざす

〈豊かな人間〉



4. 健康安全に関する最近3年間の表彰

年度	表 彰 事 由	表 彰 者
53	県交通安全こども自転車大会小学校チーム第二位	香川県交通安全協会会長
53	全日本よい歯の学校賞	全日本よい歯の学校表彰会長
53	県よい歯の学校(小学校12学級以上)特選	香川県教育長 香川県歯科医学会長
53	小学校大規模校よい歯の学校荣誉表彰	丸亀市学校保健会長
53	県よい歯の学校小学校大規模校1位入賞	香川県教育長
54	県交通安全こども自転車大会小学校チーム優勝	香川県交通安全協会会長
54	交通事故防止・交通秩序の確立優秀校	四国交通安全協会会長 四国管区警察局長
54	全日本よい歯の学校賞	全日本よい歯の学校表彰会長
54	第16回全国小学校花いっぱいコンクール総理大臣賞を受ける	大平内閣総理大臣
54	県よい歯の学校小学校大規模校1位入賞	香川県教育長
54	全日本交通安全国民運動中央大会表彰	全日本交通安全協会会長
54	小学校大規模校よい歯の学校荣誉表彰	丸亀市学校保健会長
55	県交通安全こども自転車大会小学校チーム優勝	香川県交通安全協会会長
55	香川県代表健康優良学校	朝日新聞社
55	健康優良学校小学校大規模校の部 県1位	香川県教育長

5. 特徴的な活動

(1) 体力づくり

① はだかマラソン

本校では、昭和54年度から、はだかマラソンを実施している。県下では、大規模校として、初めてのころみであり、実施するにあたり、色々な問題も出たが父兄の理解をえて、実施にふみ切った。昨年2月には、県下に流感が猛威をふるい、学校閉鎖が続出する中、本校においては、ほとんど影響を受けなかった。

昭和55年度も、父兄の方から、ぜひ、実施してほしいとの声もあり、より一層強力に進めることにした。

そこで、昭和55年度は、児童が自ら運営するシステムにより実施した。それは、通学班によるたて割形式で行う方法で、各班の班長がリーダーシップを持ち、班員を誘導して行うことにより、自

主的に運営できるようにしたものである。

前期	4月～6月中旬	時間	AM 7:40～8:00
後期	11月～3月		

学年	目標周数(1周100m)
1・2	5 周
3・4	7 周
5・6	10 周

性別	服 装
男子	全員上半身はだか
女子	3年生まで上半身はだか 4年生以上は薄着



(はだかマラソン)

○元気に運動場にとび出し、マラソンスタート初めは寒いが、しだいに体もあたたまり、こちよいい汗も出てくる。



(乾布まさつ)

○自分の走力に合わせて、目標周数を走り終えた後、トラックの内側にはいり乾布まさつをして皮膚に抵抗力をつける。

② 業間体操

- ・2校時終了後の5分間を業間体操の時間として、毎日全校生が、教室や廊下を使用して、ブリッジや腕立てふせの基本運動を行い柔軟性や筋力を養っている。

- ・短時間で効果的な体力づくりを旨とした。毎日続けて行うことが大切であると考え、5分間を精一杯活動している。

③ 春と秋の小運動会

児童会が中心に運営し、年2回、行っている。全員が参加する学級対抗リレー、各学級でくふう

した応援風景は、子ども達でつくる楽しい運動会である。



(業間体操)



(応援合戦風景)

(2) 保健活動

① 健康観察

朝の会の時、各学級で健康調べをし、保健係が養護教諭に児童の健康状態を連絡する。

② 歯みがき指導

給食後、廊下に二列に並び、レコードに合わせて、歯みがきをする。食後、必ず歯をみがく習慣と、虫歯予防の関心を高めるために実施している。

③ 近視予防

業間体操の中に、遠近凝視を取り入れ目を大切に育っている。姿勢にも気を配り、読書やテレビの見方については、父兄にもプリントを配り、学校と家庭で、視力低下を防ぐために取り組んでいる。



(歯みがき指導)

④ 児童保健委員会の活動

全校児童が健康で明るく、楽しい学校生活ができるよう、みんなで力を合わせ保健衛生の仕事を分担し、自主的に活動している。

(3) 学校安全

① 管理面

- 危険箇所に表示
- 校内安全点検（毎月）
- 校舎内外の整備
- 危険な遊びの禁止

② 指導面

- 廊下の正しい歩行
- 持ち物検査
- 遊びの種類
- 遊具の正しい使用
- 集団登下校

集団登下校では、交通安全ちかいのことば

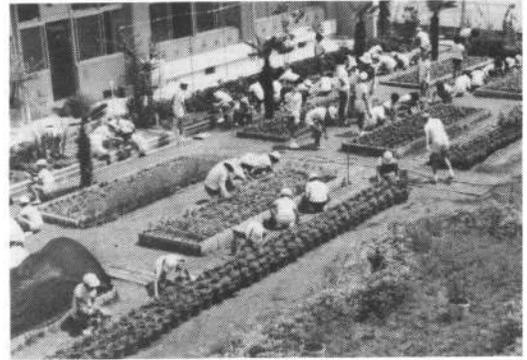
1. 道路は、右側を一列で歩きます。
1. 飛び出しはしません。
1. 道路では遊びません。
1. 自動車の前や後は横切りません。
1. 道路は、右・左・右を見て、手を上げて渡ります。

これを合言葉に、毎日の生活の中に生かし、安全面の注意力も身につけさせている。

(4) 環境緑化

豊かな心をはぐくみ、自然への働きかけ、主体的に行動ができる原動力となる「緑」を子どもたちの手にゆだね、健康で、元気な子どもを育てるために、

花いっぱい緑化活動に取り組んでいる。毎月第1、第3木曜日に、緑化の時間を設け、4年・5年・6年のすべての児童が自らの手で、緑化活動を行っている。昭和54年度、花いっぱい日本一という栄誉もいただき、花と緑に囲まれた、美しい学校で、豊かな心を持った身心ともに健康な子どもづくりにはげんでいる。



(緑化活動)

6. おわりに

本校が、本格的に体力づくりに取り組んで、2年あまりであり、これからというときに、健康優良学校小学校大規模校県一位という栄誉ある賞をいただきました。今後は、より一層、心身ともに健全な子どもの育成を旨とし、全職員と父兄はもちろん、地域社会の協力をいただきながら、進めていこうと考えている。

生活の智恵

千葉県千葉市轟町若竹保育園

園長 佐藤幸之輔

その昔、第二次大戦で戦場の苛烈化に加えて物資欠乏につれ、私達は、その都度情況や環境に応じ、何とかその場で生活の智恵を働かし、そこで手に入る物、利用できるものを最大限に活用し生き抜いてきた往時を思い、今のように物が豊富で平和な時代の巡り合わせをこよなく幸せと思っています。

当時、世の中全体が物資欠乏の折柄各種の「栄養源」「ビタミン源」を野生の植物から補給する手段として「利用法」「識別法」「調理法」を、私はソ連軍捕虜となり、2000有余名の軍人の食生活を預る責任者に任命されて、植物学者と調理専門家と三者一体となって学ばされたものを紹介してみます。

ビタミンCの補給として「這松」の葉を毎食後自分の年の数の本数を強制的に食わされたが、平常ならば松脂臭く、とても頼まれても口にできそうにないものも、それが唯一の健康維持のための青物であると誰一人不平を言わず食したものでした。

又、乾燥野菜も底をつき、いよいよ自給自足の手段として、雪の下にやっと芽を出し初めた山菜野草に「栄養源」ビタミン源を求めて毎日山野を跋躡り収集した。

さて、その山菜や野草については、それぞれ独得の個性ある味わいが特徴です。それ故に、調理法を誤ってはとても食べられたものではないし、反面、調理次第では栽培野菜にない乙な「風味」や良さがあるものです。

次にその代表的なものを列挙してみましよう。

芹、野三ツ葉、のびる、アイヌ葱（一名行者にんにく）、蔞、深山いらくさ等は、野菜とさほど変わりなく癖も少ないので、誰でも苦勞なく食べられます。

食べ方は、「おひたし」「胡麻合」「酢物」「味噌汁のみ」などです。

酸味のある山菜

虎杖（イタドリ）、酸漿（カタバミ）、スイバ等はスッバイ山菜であるので「漬物」「ぬた」「味噌合」等に、又、春先き山歩きの折などイタドリは皮をむいて生で嚼んでも渴を防げます。

ぬめりのある山菜

藪芥子、藪甘草、蓴菜（ジュンサイ）、うわばみ草等は、「大根おろし合」「ぬた」など、平均してぬめりのある食品は酢を用いる調理法が無難なようです。

苦味のある野菜

タンポポ、蔞のとう、あけび等は揚物にすると苦味・えごみが抜けます。又、「味噌合」等にするのも苦味のとれる一手です。

以上ほんの一部を述べましたが、総じて、野草山菜等は「あく」の強さが特徴でもあるので、強過ぎるものは「あく」を抜かなくてはならないが、抜き過ぎると「うま味」がなくなります。あく抜きに「木灰」「重曹」を使うことも大切なコツです。

茸を別として、日本の野草山菜類で茹でずに揚物にして一度で生命を失うほどの猛毒なものは、私の経験ではなかった。

例の「熊殺し」学名「とりかぶと」でも、新芽や根を味噌汁の味に入れて何度か口にしましたが、軍人は粗食に耐え野性化したのか、軽い下痢程度で済みました。

しかしながら一般には識別の確かなもの以外は、くれぐれも専門家の指示を仰ぐが肝要です。

現在のように食品添加物による食害の多い時勢、家族でハイキングの折などにも、これら山野に自生する野草類の変わった利用法として見直す機会と思い、あえて拙文を認めました。

（山菜料理愛好家）



家庭における食生活調査

秋田県仙北郡田沢湖町立神代中学校

養護教諭 藤 峰 ナヲ子

I はじめに

本校では、以前から貧血の生徒が多いと統計にもでており、体格的にはローレル指数からみると「標準」と「やせ」が多くなっている。そこで54年度から、実際の食生活を栄養のバランス面からとらえ、食事指導に役立てたいと調査を続けている。

II 調査対象と方法

- 1 調査対象 全校生徒 183人
回収率 100%
- 2 調査方法 記入法(図1)
- 3 調査年月日 56年5月3日～5日
(3日間学校は休み)

図1 調査用紙

III 調査結果

自分の食べたものを記録してみよう クラス _____ 氏名 _____

*食べたものを群別に分類して、食品名を記入して○をつける。(記入例のようにする)

あなたの食事診断類(1)	食品	群						毎食10点満点のうち ○の数	3食30点満点のうち	インスタント食品						
		1群 緑黄色野菜	2群 その他の野菜	3群 果物	4群 肉・魚	5群 加工品	6群 豆類			7群 こく類	8群 イモとうもろこし	9群 乳海草類	10群 油脂類	あなたの食事診断類(2)	インスタントラーメン類	インスタントコーヒー類
記入例		○春菊	○だいこん	○りんご	○とり肉	○ハム	○みそ	○ごはん	○ミルク	○わかめ	○油	10		○	○	
日	朝											一日				
	昼											／合				
	夜											30計	日			
日	朝											一日				
	昼											／合				
	夜											30計	日			
日	朝											一日				
	昼											／合				
	夜											30計	日			
日	朝											一日				
	昼											／合				
	夜											30計	日			

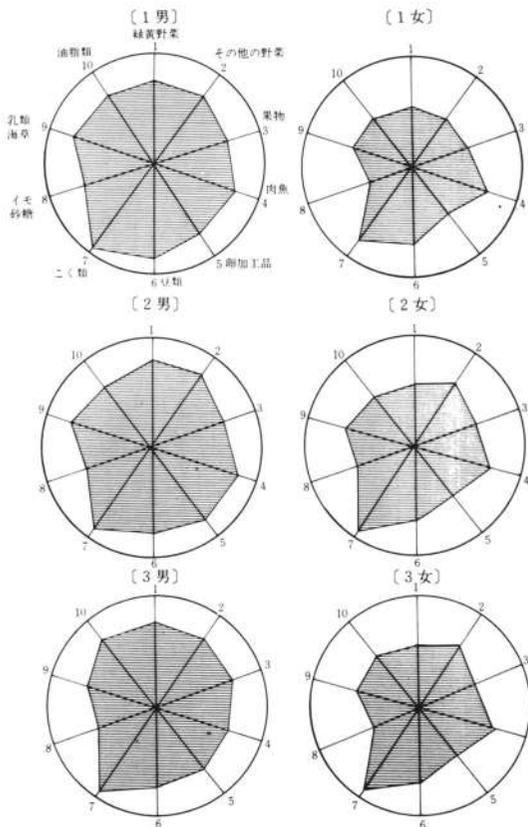
※同じ種類のものを2つ食べたときには(たとえば魚と肉など)◎を記入し、点数は1点とする。

この調査は、食べたものを食品群別の10項目でチェックし、点数で表したものである。

1 食品群別摂取状況

図2を見るとわかるように、穀類以外の摂取状況は低く、全体的に60%前後である。男女とも、いも・砂糖類は少なくなっているが、これは3年間食事指導を継続した効果がでて、理想に近い型になっている。各学年とも女子より男子の栄養摂取量が多くなっている。

図2 食品群別摂取状況



2 点数別栄養のバランス

栄養のバランスを点数でみると、3日間の平均点は1日30点満点中男19.4、女17.6であるが、個人差も大きい。

3 食事別栄養のバランス

5月5日の食事について、朝、昼、夕の男女別平均をみると図3のとおりである。

成長期にとって一番大切な朝食の点数が少なく、夜が一番多くなっている。なかには、朝食で動物性たんぱく質を摂らない家庭もあった。

4 インスタント食品等の摂取状況

3年間にわたって調査したインスタント食品等の摂

取状況をみると表1のとおりである。

図3 食事別摂取状況 (56年5月5日)

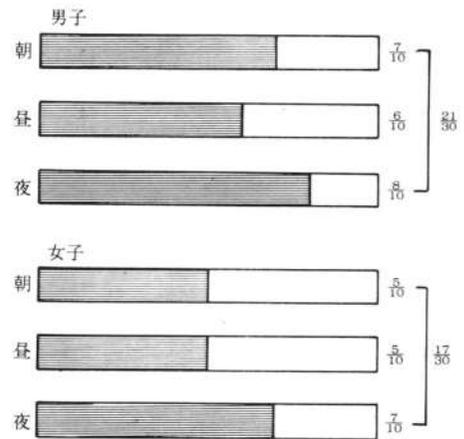


表1 インスタント食品等の摂取状況

項目	性別			性別		
	年度			年度		
	54年	55	56	54	55	56
インスタントラーメンを食べた	67%	50	46	60	47	44
インスタントコーヒーを飲んだ	60	46	43	48	28	27
コーラ、ジュース類を飲んだ	81	59	58	70	67	64

(注) 各年とも3日間の摂取状況

IV 考察

3日間という短い調査期間であるため、この結果だけで食生活の実態全てをとらえることはできないが、栄養的にはまだまだ安心できないことがわかる。男子に比べて女子の点数が低い。一般に生徒の食生活は、栄養的にどうこうよりも嗜好中心になっている。朝食ぬきやインスタント食品等の摂り方をみると、発育期の中学生にとっては問題である。インスタント食品等については、3年間を比較してみると年ごとに摂取状況は低くなり、指導の効果があつたと思う。

V 調査結果の活用と指導

- 学校保健委員会に資料として提供し、使用した。
- 生徒一人一人の食事診断票を作り、家庭にも配布し、自分(家族)の食生活を見直す材料にした。
- 生徒から記入の仕方がわからない、忘れたとの声があり、そのため1年1回だけで終ることなく、今後も継続調査と指導を続けていきたい。
- 3年間継続してみて、栄養に対して関心を持ち始め、またその効果も出てきたので家庭と協力して今後も指導していきたい。

〈資料〉 食品群別摂取量

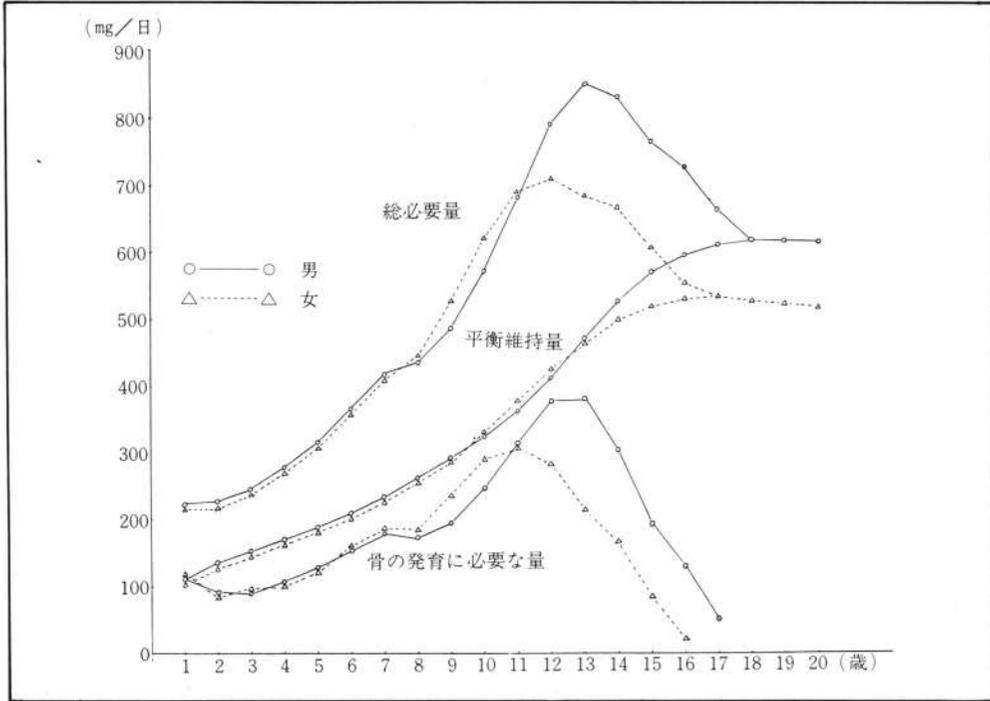
各食品について年次推移をみると、小麦類、肉類、乳・乳製品はわずかながらも増加の傾向にあるが、米は減少傾向が続いている。野菜、豆類、及び魚介類、卵類は横ばいで、緑黄色野菜の摂取量も相変わらず横ばい状態である。

		昭和 40年	45年	48年	49年	50年	51年	52年	53年	54年
		g	g	g	g	g	g	g	g	g
穀類	米 類	349.8	306.1	269.5	252.3	248.3	243.0	234.5	233.7	222.9
	小 麦 類	60.4	64.8	90.0	89.8	90.2	91.6	92.4	93.3	96.3
	その他穀類	8.3	3.2	1.8	1.6	1.5	1.7	1.7	1.6	1.6
い も 類	41.9	37.8	50.7	61.7	60.9	63.3	61.9	60.8	63.9	
砂 糖 類	17.9	19.7	12.4	15.1	14.6	14.8	14.0	14.3	13.6	
油 脂 類	10.2	15.6	14.0	16.2	15.8	17.0	17.7	18.3	18.0	
豆 類	69.6	71.2	63.6	67.0	70.0	68.5	67.7	67.6	69.4	
果 実 類	58.8	81.0	184.0	183.6	193.5	170.5	180.9	181.3	166.5	
緑 黄 色 野 菜	49.0	50.2	81.3	52.3	48.2	56.3	59.3	59.5	51.0	
そ の 他 の 野 菜 類	170.4	199.1	210.2	204.1	198.5	203.5	210.9	206.4	204.4	
海 草 類	6.4	6.9	4.5	4.7	4.9	5.5	5.0	5.6	5.3	
調 味 し 好 品	87.8	126.7	146.8	114.2	119.7	113.4	116.4	122.4	115.6	
動物性 食 品	魚 介 類	76.3	87.4	96.0	91.0	94.0	90.1	88.5	92.8	88.8
	肉 類	29.5	42.5	73.9	62.8	64.2	64.4	68.4	69.2	71.7
	卵 類	35.2	41.2	41.3	41.1	41.5	40.3	40.8	41.6	41.1
	乳・乳製品	57.4	78.8	94.3	96.5	103.6	100.6	106.8	110.0	112.9

資料：国民栄養調査（厚生省栄養課）

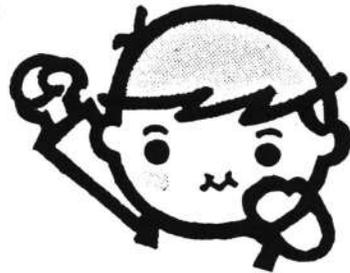
成長期におけるカルシウム必要量

成人のカルシウム必要量は、カルシウム平衡を維持できる量を摂っていればよいのですが、成長期では、この平衡維持に必要なカルシウム量とさらに骨の発育に必要なカルシウム量の合計を摂らなければなりません。



(注) 平衡維持に必要なカルシウム量は年齢に関係なく体重kg当たり10mg
(昭和54年改定 日本人の栄養所要量 厚生省から作成)

育ちざかりの ひと粒！



体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……

カワイイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井 2-51-8