

食育しんち

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

1 新地町の肥満傾向児の割合(※)

令和5年度学校保健統計の結果が公表されました。この結果のうち、本町児童生徒の大きな課題となっている「肥満傾向児の出現率」について、新地町の状況と比較してみました。

なお、新地町のデータは令和6年度のものとなります。昨年度と比較して、改善傾向にありますが、さらなる取組が求められます。

	全国(令和5年度)	新地町(令和5年度)	新地町(令和6年度)
小学校 男子	10.1%	12.6%	12.4%
小学校 女子	8.2%	16.0%	14.3%(○)
小学校 男女	9.2%	14.2%	13.8%
中学校 男子	12.0%	18.1%	13.7%(○)
中学校 女子	8.5%	15.7%	18.4%(△)
中学校 男女	10.2%	16.9%	16.1%

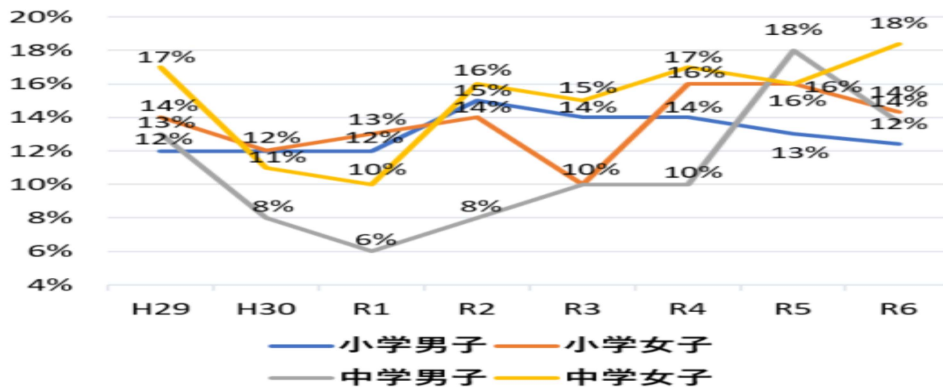
【小学生について】

全国では男女とも1年生の出現率が5%内外ですが、これが学年とともに高くなり、男子では5年生が13.3%で最も高く、女子では4年生が9.8%で最も高いです。本町においては男子では4年生に、女子は3年生にピークがあります。

【中学生について】

全国では、男子は1~3年生いずれの学年も10%を上回ります。一方、女子ではいずれの学年も10%を下回り、3年生では7%台となり、全体として痩身傾向児の割合が増えてきます。本町の中学生では学年によってばらつきが見られます。3年生男子では肥満傾向児出現率が7.2%と全国平均を下回りますが、他の学年では10%を上回ります。

本町児童生徒の肥満傾向児の出現率の経年変化



2 「食と生活のアンケート」へのご協力に感謝！

標記アンケートに保護者の皆さまからご協力をいただき、集計を始めたところです。結果については、2月までにまとめ「食育しんち」にてお知らせいたします。

3 免疫力を高める

寒さが厳しい季節になってきました。

この時期は、一年のうちでも健康を崩しやすいときです。

また、**新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性も高まっています。** それに加えて、**今年度はマイコプラズマ肺炎にも注意が必要です。** マイコプラズマ肺炎は今年の秋から例年にはないほどの、爆発的な流行をみせています。実際、東京都の報告によると、昨年と比較して20倍近くの感染者がいるとのこと。福島県でも12月2日～12月8日の週あたりの感染者数を見ると1医療機関あたりの感染者数が新型コロナウイルス感染症が3.78人（県全体で310人）、インフルエンザが9.88人（810人）、マイコプラズマ肺炎が2.71人となっています。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるとのこと。**感染予防のために、免疫力を高める食事を摂ることが大切です。**

しかし、免疫力はすぐには上がりません。「栄養バランスのとれた食事や運動」の積み重ねが必要です。そもそも免疫力とは何でしょうか。免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力をいい、低下すると多くの病気にかかりやすくなります。健康的な生活をおくるためには、日頃から免疫力を高める行動を心がける必要があります。

ウイルスや細菌などを身体に侵入させないために、鼻や口・のど・胃腸などには「粘膜バリア」があるのだそう。この粘膜を丈夫にするためには、タンパク質と一緒にカロテンやビタミンA・Cを多く含む野菜をしっかりとると良いとのこと。

そこで、免疫力を高めるポイントを以下に示します。

(1) 栄養のバランスの良い食事をとりましょう。

- ① 魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品は、免疫物質のもととなります。
 - ② 「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を豊富に含む緑黄色野菜は、免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。
 - ③ 発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や食物繊維（海藻、キノコ類等）は、腸の免疫細胞を活性化させます。
 - ④ ごはん、パン、麺類等は、活動のエネルギー源となります。
- これらをバランスよく、1日3回食べることがとても大切です。

(2) 適度な運動をしましょう。

体温と代謝が上がると免疫力が高まります。

また、心臓や肺の機能、体力維持にもつながります。

(3) 十分な睡眠をとりましょう。

睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。

(4) 生活リズムを整えましょう。

朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

