

# おしゃべい食卓

第2号  
2006年2月  
発行：小国食育クラブ  
監修：おぐに整形外科

腹が立ちますか！

それとも、頭が痛いですか！

あなたは、我慢できなくておこる時に、「腹が立つ」と言いますか、それとも「頭にきた」と言いますか。最近の子どもは「切れやすい」と言われます。切れるとはどういうことなのでしょう。切腹ではないのですから、腹が切れるわけではないでしょう。頭にきて頭が切れるということだと思います。

頭には、大事な脳があります。成人の脳の重さは約一四〇〇gとされています。体重の約二%になります。ところが脳は、体全体で消費するエネルギー量の約二〇%を使っているのです。脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。食事でとったブドウ糖は肝臓や筋肉に蓄積されますが、十二時間で消費してしまいます。つまり、夕食が七時なら翌朝の七時にはブドウ糖は空っぽになっています。その状態で朝食を抜いたら、脳の活動が鈍るだけでなく、栄養が絶たれると神経細胞が壊死してしまうこともあります。第1号でも紹介しましたが、小国町においても、毎日朝食をとらない児童が、十八%、園児でも十一%いました。朝食抜きの脳は、燃料切れを起こして、本来の実力を発揮することはできなくて、切れてしまうのかもしれないですね。

もう一つ面白い結果があります。文部科学省国立教育研究所は平成十四年に朝食と成績の関係を調べています。結果（下段の表）は、朝食を必ずとっている子どもたちが、成績が良いということです。朝食をきちんととるだけで、成績が伸び、切れない子どもに育っていくのではないのでしょうか。

区分	必ずとる	たいていとる	とらないことが多い	全く、ほとんどとらない	無回答
国語	511.1点	485.5点	469.0点	463.0点	271.1点
数学	513.7点	478.8点	456.0点	450.4点	349.3点

文部科学省国立教育研究所（H14.12、小学校5年生以上（3532校 20万8千人）を対象としたうちの中学2年生分

## 小国町の子供たちは、何時に寝るのでしょうか？

昨年、9月に小国町の小学生475人に聞いてみました。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
9時前	16	15	10	4	5	1
9時から10時	48	48	34	39	20	10
10時から11時	7	16	27	34	40	52
11時以降	0	3	4	7	11	24

高学年になるほど、遅く寝る子供が増えているようです。これは、クラブ活動や家庭学習の時間が増加して寝る時間が遅くなっているのかもしれませんが。しかし、テレビ（テレビゲームを

含む）を見ている時間が、2時間以上の子供が、116人（24%）いました。次回は、睡眠と身長の関係について説明します。カルシウムをたくさん摂れば身長が伸びると思いませんか！

## 冬季オリンピック

冬季オリンピックも始まり、夜更かしが続いている人もたくさんいらつしやるのではないのでしょうか。オリンピックに出場できるような選手になるには、トレーニングも重要ですが、それをサポートする栄養と休養も必要です。私が子供のとき、試合に勝つための縁起をかついで「カツ丼」などを食べていました。しかし、科学的にいうと、これらには油脂がたっぷり含まれていて消化吸收に時間がかかり、運動中のエネルギーとしては、効率よく使うことができないのです。まったく無駄なことをやっていたのです。子供のために、朝から主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品の六種類をそろえるように心がけてはいかがですか。未来のオリンピック選手のために。

また、もう一つのオリンピックの楽しみとして、オリンピック選手がどのような物を食べてきたかを考えながら見るのも面白いのではないのでしょうか。