



保健だより⑤

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2018.10.23



隣の朝ごはんスペシャル

質問1 今日の朝ごはんのメニューは？

質問2 好きな朝ごはんのメニューは？

質問3 先生にとって、朝ごはんとは？

質問4 最後に一言お願いします！



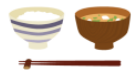
市川先生（工業）

- 1 ごはん、目玉焼き、ウィンナー
- 2 ケロッグ（牛乳をかける）
- 3 習慣
- 4 ダイエットしていても朝ごはんを食べることは大切です。



田中佑先生（工業）

- 1 ごはん、目玉焼き、みそ汁
- 2 ベーコン炒めたやつ
- 3 今日一日のエネルギー、活力になるもの
- 4 朝ごはんをしっかりもりもり食べましょう。



1日の長さは24時間ですが、実は人間の体内時計は24時間サイクルで動いている訳ではありません。そのため、放っておくと、体内時計と1日のサイクルがズレてしまいます。このズレを修正する最も効果的な方法は朝に光（朝日）をあびること、そして朝ごはんを食べることです。

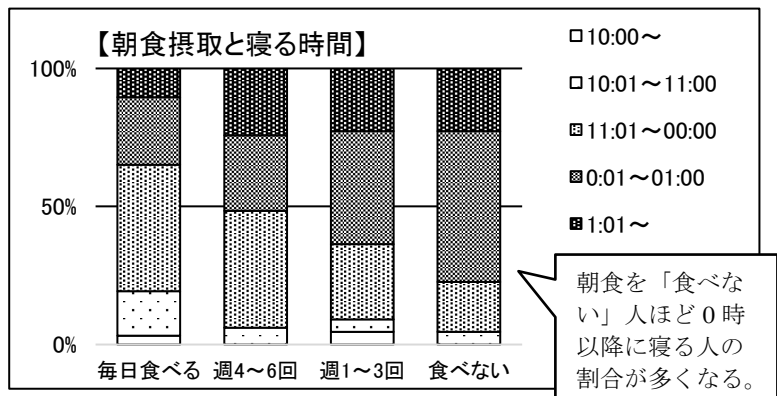
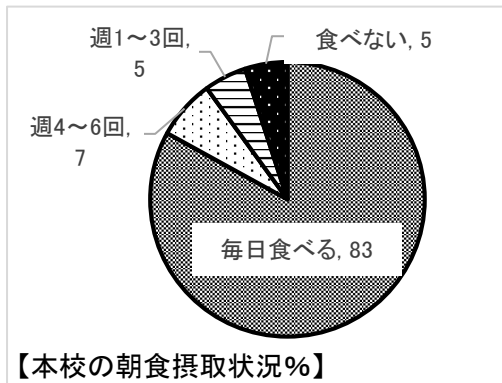
私たちのからだには数多くの時計遺伝子があり、体内時計を司っています。脳にある中枢の時計遺伝子は、主に朝日を浴びることでリセットされ、その他の臓器（肺、肝臓、腎臓、心臓、筋肉など）にある時計遺伝子は朝ごはんをとることでリセットされます。

【朝ごはんの重要な3つの働き】

- 体と頭にエネルギーを補給する働き
- 体温を上げて、眠っていた体を起きた状態にする働き
- 体調を整える働き など



朝ごはんを食べると脳にエネルギー源となるブドウ糖が補給され、脳の働きは活発になります。逆に朝ごはんをとらずいきなりお昼ごはんを食べると、朝ごはんを食べている場合に比べて血糖値が急上昇しやすくなってしまいます。すると、体はインスリンを大量に分泌するため血糖値が下がります。この急激な血糖値の上昇や低下が眠気や集中力の低下などの原因になると言われています。



毎日元気で過ごせる丈夫な体をつくるためには、栄養のバランスのとれた食事が大切。

朝食をきちんと食べて、体と頭を目覚めさせよう！

連載① たばこのリスクを知ろう

厚生労働省はこのほど「平成 29 年 国民健康・栄養調査」の結果を発表しました。調査によると、たばこを習慣的に吸っている男性の割合は 29.4%となり、1986 年の調査開始以来、初めて 3 割を切りました。また、女性は 7.2%、男女合わせると 17.7%で、いずれも過去最低の喫煙率でした。

30～60 代と比べると、男女とも 20 代の喫煙率が低く、若者のたばこ離れが進んでいます。健康被害が知られるようになり、受動喫煙防止対策の一環で、吸える場所が減っていることも喫煙率減少の要因とみられています(日本経済新聞 HP より参考)。

1. たばこの煙に含まれる発がん性物質

たばこの煙には 4,000 種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち有害物質は約 200 種類、発がん性物質はなんと 60 種類も含まれます。以下にその主なものを挙げます。

●発がん性物質

ジメチルニトロソアミン
エチルメチルニトロソアミン
チルニトロソアミン
ニトロソピロリジン
他のニトロソアミン(4種)
ヒドラジン
塩化ビニール

●腫瘍発生物質

ウレタン
ベンツピレン
5-メチルクリセン
ベンツフルオランセン
ベンツアントランセン
ジベンズアクリジン
ジベンズカルハゾル

●発がん協力物質

シアン化水素
ピレン
フルオランセン
ベンツベリレン
ナフトレン
1-メチルインドール
9-メチルカルパゾールカテコール
3&4-メチルカテコール

●線毛障害物質

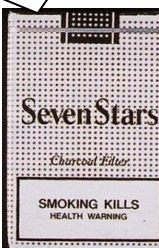
シアン化水素
アクロレイン
アセトアルデヒド
フェノール
クレゾール

●膀胱がん原物質


β ナフチラミン

●毒性物質

アクロレイン
ニコチン
その他のタパコアル
カノイド



←シンガポールのたばこパッケージ (“たばこは人を殺します”)



2. たばこと寿命の深い関係

右のグラフは、喫煙を続けることで 10 年も寿命が縮まる というデータです。(英国人男性医師による統計/2004 年)

ちなみに、統計的には…

たばこ 1 本 = 5 分 30 秒

たばこ 1 箱 = 約 2 時間 (110 分)

寿命が縮まると言われています。

