



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 5, 28

## 七週目が過ぎました

中総体に向けて部活延長が続いています。最近、体力の消耗が原因と思われる人が保健室に来ます。運動量に合ったカロリーを摂っていないと体力は消耗していきます。そして、疲労がたまってくると食欲もなくなってきます。成長期真っ只中の中学生に3食はかかせません。特に朝食にタンパク質を摂るのは有効です。是非、朝食にはタンパク質を摂って元気に一日を過ごしてほしいです。**朝食は高タンパク質を摂ろう！**

なぜ朝食にタンパク質を摂るといいのだろう？

### 1. 筋肉の分解を防ぐため



睡眠中は何も食べていないため、体は栄養不足状態に。そうすると筋肉が分解されやすくなります。その状態に朝食を抜くと、さらに栄養不足になり、筋肉が分解されて、体力が落ちてしまうのです。

### 2. 1日を活動的に過ごすため

食事を摂ると、栄養素を消化吸収するためにエネルギーが必要になります。そのエネルギーを「食事誘発性熱産性」といいます。これが発生すると、体が温まり、シャキッと目覚めさせてくれます。

### 3. しっかり食べた気分になるため

満腹中枢が刺激されると、交感神経が活性化され「頑張るぞ！」という気持ちになります。

朝食にお勧めなメニューは①卵＝1個にタンパク質とビタミンD（筋肉を作るのに大切）



②牛乳・豆乳＝植物性タンパク質 1杯のお茶を変えるだけで効果有り。

③納豆＝卵と合わせれば女性のタンパク質必要量の20%が摂れます。

※中学時代から自分の食べるものに関心を持って、食事の自己管理に心がけておくと、将来一人暮らしをした時に役に立ちますよ。（裏面にはタンパク質が不足した時に出る症状を載せました）

## シリーズ『私はこうして壁を越えました』



シリーズ6人目は生徒指導主任の狩野佑介先生です。

私が高校2年の時、新しい校長先生が赴任してきた。その校長先生は不思議な方で、毎朝プールで3km泳ぎ、尋常ではないスピードで歩く方であった。しかも、元銀行員で教師の経験はなし。アメリカのニューヨークで支店長を務めていたこともある方で、その校長先生が口癖のように話していたことがある。それは「神様は、自分に超えることのできない壁は用意しない」ということ。その話を聞いてから、何事にも前向きに取り組むことができるようになったと思う。難題に当たったときでも「自分に超えられない壁はない」と思って突き進んでみた。どうしてもダメな時は近くの人に頼った。そうすると、気づいたときには壁を乗り越えることができている気がする。壁にぶつかったときは本当に苦しい。しかし、超えることができない壁は現れないし、もし、超えられないときは、誰かと一緒に超えれば良い。どうしても超えられないときはその壁を避けても良い。そんな大げさなくらいポジティブに考えても案外上手くいくものだと思う。

一人じゃできなければ誰かと、また、避けても良い…そうだね、そう考えるとちょっと安心するね。





# タンパク質不足で起きる症状と対策について

タンパク質は筋肉や臓器、遺伝子まで関係しています。

特に成長期に必要な臓器、筋肉、皮膚、骨や歯、髪の毛、爪など体づくりにはかせません。

そして、免疫も高めてくれます。そのタンパク質が不足すると・・・



## 1. 筋肉の減少

人間は体内にエネルギーが入ってこなくなると、命に危険を感じた体は筋肉を分解して必要なエネルギーを作り出します。そのため、食事でエネルギーを摂らないと、練習を一生懸命やっても筋肉がどんどん減っていきます。

もっと重要なことは、臓器は筋肉でできています。タンパク質の量が減ると基礎代謝量が落ちて太りやすくやせにくい（将来的に成人病になりやすい体）にしてしまいます。

## 2. 皮膚・髪の毛のトラブル

皮膚組織の大部分を占める真皮の材料になっているのがコラーゲンです。



このコラーゲンはタンパク質で構成されています。また、髪の毛の大部分はケラチンと呼ばれるタンパク質。皮膚も髪の毛もタンパク質がないと紫外線の影響を強く受けて皮膚が炎症しやすくなり、髪の毛は枝毛や切れ毛の原因につながります。

## 3. 集中力・思考力の低下

やる気を出してくれるドーパミンやリラックスさせてくれるセロトニン。どちらの神経伝達物質もアミノ酸（タンパク質を作る最小成分）からできています。そのためタンパク質が不足すると、神経伝達物質が脳内で普段のように作ることができず、働きが鈍くなります。

ものごとがうまくいかない、なんだか知らないうちにぼーっとしてしまう人は、集中力や思考力が低下している可能性があります。

### タンパク質を多く含む食品

#### 【肉類】

豚肉ロース、牛ヒレ肉、鶏肉のささみ、ウィンナー、ビーフジャーキーなど。

肉類全体に赤身肉にタンパク質は多く含んでいます。

#### 【魚類】

カツオ、サバ、たら、いわしの丸干し、するめなど。缶詰でもいいですよ。

#### 【豆類】

納豆、きな粉、木綿豆腐、油揚げ、豆乳（ソイミルク）など。

豆類の中でも植物性タンパク質の代表は大豆です。給食に大豆が多くでる理由もこれです。

#### 【乳製品】

パルメザンチーズ、脱脂粉乳、プロセスチーズ、カマンベールチーズ、植物性生クリーム、低脂肪無糖ヨーグルト、普通の牛乳。こちらも多く給食に出ますね。

#### 【卵】



体や心の不調は、いろんなことで起きますが、体内のタンパク質が不足していることが原因になっているかもしれません。タンパク質をしっかり食べて、充実した生活をおくれるように心がけましょう。