

# ☆岩手っ子 カラダ改革☆

## ラフ Little Active For Future L A F F チャレンジ Challenge

岩手県の高校生が考案したネーミングです！

みんなで取り組めたら素敵だね！

中・高校生の今からできる、ちょっとした工夫が、未来の心身の健康につながっていきます！  
この先ずっと健康でいるために、少しずつ、できることからはじめてみませんか？

### 【 Health check 】 ↓ さあ、はじめてみましょう！ ↓

#### ☆STEP1☆

食事

よくかんで食べることを意識していますか？

はい



Good!!

運動

背中をまっすぐにするよう意識していますか？

いいえ

4・6・8ページへ

生活

自分に必要な睡眠時間を知っていますか？

#### ☆STEP2☆

食事

砂糖の量を意識して飲み物を選んでいきますか？

はい



Very Good!!

運動

ちょっとした時間にできるエクササイズを知っていますか？

いいえ

4・6・8ページへ

生活

毎日、朝ごはんを食べていますか？

#### ☆STEP3☆

食事

栄養バランスや量を意識していますか？

はい



Excellent!!

運動

筋力アップにチャレンジしていますか？

いいえ

5・7・9ページへ

生活

からだを動かす習慣がありますか？

# 自分の身長と体重のバランスを確かめてみましょう

$$\text{肥満度} = (\text{自分の体重(kg)} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100(\%)$$

はじめに

自分の身長は  cm、体重は  kg

身長別標準体重

$$\text{下の表の a} \times \text{身長} - \text{下の表の b} = \text{身長別標準体重}$$

肥満度

$$\left( \text{自分の体重} - \text{身長別標準体重} \right) \div \text{身長別標準体重} \times 100 = \text{肥満度}$$

## 身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢 (歳)	男子		女子	
	a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

## 肥満度に基づく判定

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上 50%未満	中等度肥満
20%以上 30%未満	軽度肥満
-20%以上 ~ 20%未満	普通
-30%超 ~ -20%未満	やせ
-30%以下	高度やせ



【参考】

成人の場合は、「BMI」で判定できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

### BMI に基づく判定

18.5 未満	やせている
18.5 以上 25 未満	標準
25 以上 30 未満	肥満
30 以上	高度肥満

# この先ずっと健康でいるために…

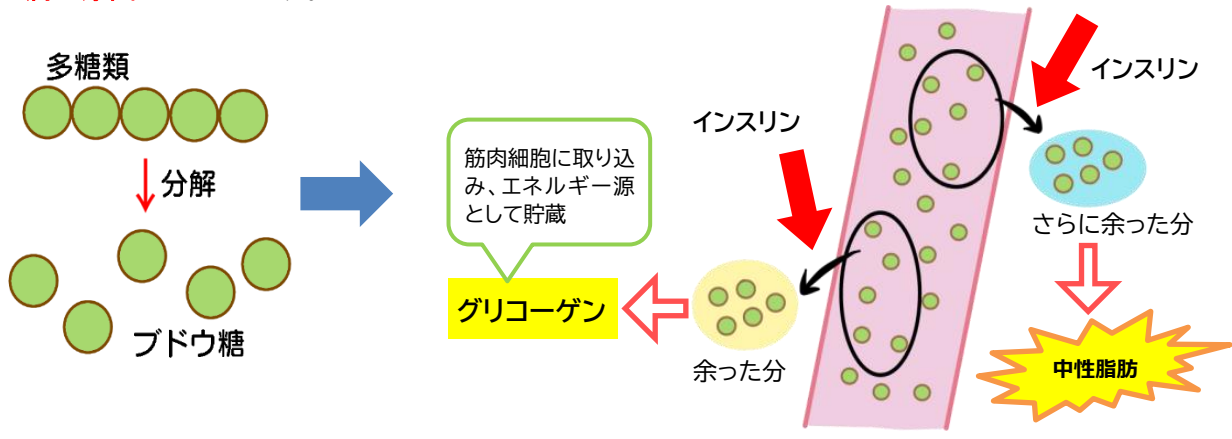


## Let's learning 「健康な生活を送るための Point」

私たちが食べた炭水化物（糖質）はブドウ糖に分解され、血液中に溶け込み、全身の細胞に運ばれるエネルギー源となります。血液中には生きるために普段からある程度のブドウ糖が存在し、**血糖値**（血液中のブドウ糖の濃度）が一定の基準に保たれています。この血糖値、上がりすぎても下がりすぎても命に関わるのです。

血糖値は、膵臓から分泌される**インスリン**によってコントロールされます。インスリンは、①血液中のブドウ糖をグリコーゲンとして細胞へ取り込む②余ったブドウ糖を**中性脂肪**として蓄えるという働きで、血糖値の上がりすぎを防ぎます。反対に、血糖値が下がりすぎると、今度はインスリンの働きによって体に蓄えていたブドウ糖を血液中に放ちます。

しかし、**血糖値が急激に上がることで、蓄えられる中性脂肪も増えていきます。これこそが肥満の原因**となるのです。



**肥満のリスク**

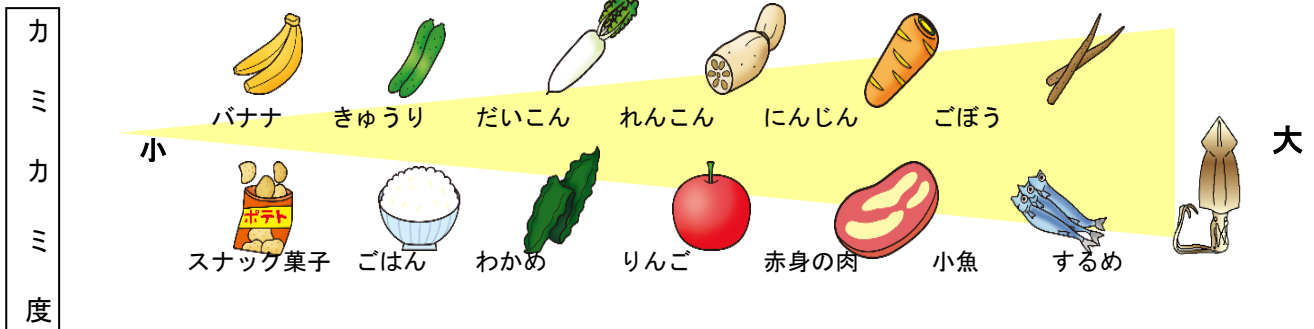
- ・2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患、ガン等の生活習慣病と呼ばれる内科的疾患
- ・腰痛
- ・膝痛…など

**低体重のリスク**

- ・栄養不足で免疫力低下
- ・肌荒れやパサパサ髪
- ・骨粗鬆症の原因
- ・貧血になりやすい
- ・女性の場合月経異常…など

## STEP1 よくかんで食べる「カミカミ運動」のススメ

☆早食いは満腹を感じる前におかわりしてしまうことにつながります。よくかんで食べましょう。



よくかんで食べるために、おやつに乾燥食品（小魚・ドライフルーツ等）を選んだり、野菜や果物を皮ごと食べたり、食材を大きめに切ったりするなど、工夫してみましょう。

🍷おやつはナッツや枝豆もおすすめ（※アレルギーのある人はおうちの方に確認しましょう）



岩手型肥満解消ぺっこアプローチ  
〜軽度肥満対象個別相談指導資料〜  
ハンドブック 参照

### よくかんで食べることの効果

- カ ♥ 過食（食べ過ぎ）防止
- ミ ♥ 味覚の発達
- カ ♥ 活発な脳の働き・脳の活性化
- ミ ♥ 未来の健康（じょうぶな体）
- 運 ♥ むし歯や歯肉炎予防・胃腸の働き促進
- 動 ♥ う〜んと元気に!!

## STEP2 砂糖の量を意識して飲み物を選ぼう！

☆のどが渴いたとき、どんな飲み物を選んでいますか？清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあります。飲み物に含まれている砂糖の量を確認してみましょう。

🥄 大きじ1 = 9グラム カロリーは約 35kcal

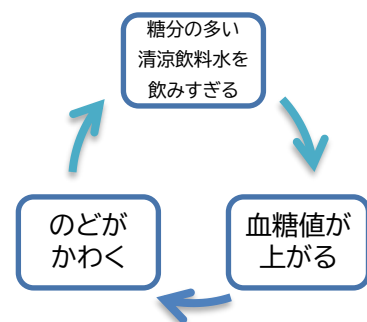


【参考】「ノンカロリー」「ノンシュガー」≠0kcal・砂糖 0g とは限らない

栄養成分	「無」「ノン」などの表示	「低」「オフ」などの表示
エネルギー	5kcal 未満 例：ノンカロリー	20kcal 以下 例：カロリーオフ
糖類	0.5g 未満 例：ノンシュガー	2.5g 以下 例：低糖・微糖

\*厚生労働省 > e ヘルスネット

### 清涼飲料水を飲みすぎるとどうなる？



「砂糖」が多く含まれている清涼飲料水を飲み過ぎると、「ペットボトル症候群」（糖尿病性ケトアシド）に陥りやすくなるといわれています。

# STEP3 栄養バランスや量を意識しよう！



右の二人の食事を比べて、あなたはと思う？



☆様々な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜、汁物の献立を考えると、自然と栄養バランスがとれます。



一日必要な野菜の量は 350 グラム！

**副菜**  
(野菜、いも、海そうなど)  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く多くふくみ、主に体の調子を整えます

**主食**  
(ごはん、パン、めんなど)  
炭水化物を多く多くふくみ、体を動かすエネルギーになります

**果物**  
ビタミンを多く含む食品

**牛乳・乳製品**  
カルシウムを多く含む食品

**主菜**  
(魚、肉、卵、大豆など)  
タンパク質や脂質を多く多くふくみ、体を作るもとになります

**副菜** 汁物



【参考】推定エネルギー必要量(kcal/日)「日本人の食事摂取基準 2020」

身体活動レベル	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
12～14 歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550

給食のメニューや量、栄養成分表示を参考にするといいよ



【食品のカロリーの例】



米飯1杯  
約 218kcal



食パン(6枚切り)1枚  
約 160kcal



即席めん  
約 400kcal



チョコレート  
約 218kcal

ご飯1杯とチョコレート1枚は、同じカロリーだ。カップラーメンは簡単に食べられるけど、カロリーが高いんだね



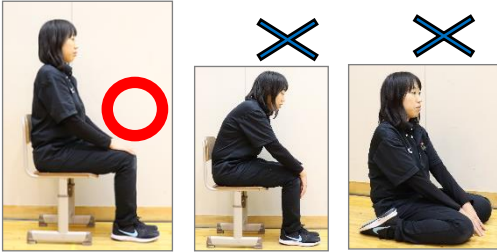


Let's 姿勢 Check

正しい姿勢で代謝 UP

座るとき

立つとき



正しい姿勢に Let's Try

姿勢づくりの Point

チェック①  
後頭部

チェック②  
肩甲骨

チェック③  
おしり

チェック④  
かかと



☆正しい姿勢で  
筋肉が引き締まる  
☆正しい姿勢は  
美しく見える!

壁に頭と背中、  
かかとがつくのが  
いい姿勢だよ☆



ここを意識

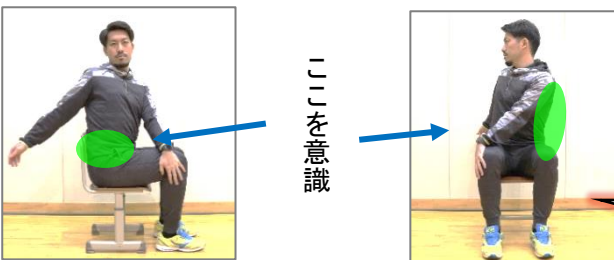


動画で解説中

STEP2 ちょっとした時間にLet's Try ~Petit Exercise~

座っているときに Let's Try

柔軟性とバランス感覚 UP で代謝 UP

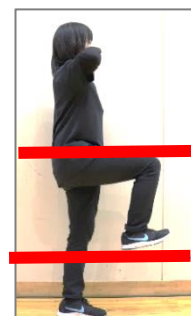


- ①背筋を伸ばす
- ②深呼吸しながら
- ③からだをひねる

力を抜いて、リラックスしながらからだをひねろう

立っているときに Let's Try

片足立ちに Let's Try



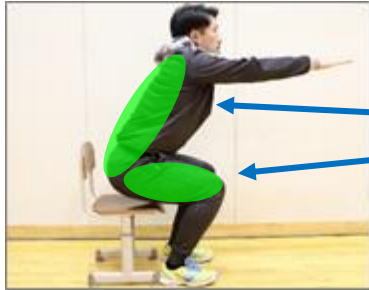
動画で解説中



ここを意識

## STEP3 筋力アップにLet's Try ~Challenge Exercise~

### いすに座る前に Let's Try



ここを意識

いすに座るとき、足を肩幅に開いて、おしりをゆっくり下げます。いすまで5cmの位置で止まってみよう！

- レベル① 腕を前に出して
- レベル② 腕を組んで
- レベル③ 腕を挙げて



慣れてきたら回数や時間を増やしてしまおう！！

筋力UPで生き生きとした人生を

### Highレベルに Let's Try



ここを意識

両手をいすについておしりを持ち上げてみよう！

動画で解説中

- レベル① 5秒 Keep
- レベル② 10秒 Keep
- レベル③ 15秒 Keep



### 運動の効果

- ♥生活習慣病の予防
- ♥筋力&体力アップ
- ♥疲れにくくなる
- ♥血行がよくなる
- ♥免疫力が高まる
- ♥ストレス解消

### 「アクティブ・カウチポテト」に注意

アクティブ・カウチポテト＝運動するが、座っている時間も長い  
◆座りすぎは健康リスクを高める  
◆運動しても座りすぎをなかつたことにはできない

みなさんは授業で座っていることが多いので、授業の前後にちょっとしたExerciseを取り入れるといいですね！

すき間時間を活用し、できることから、らくらく続けてみよう！

いつでもどこでも Let's Try !!

☆動画配信中☆

STEP1「姿勢で変わるあなたのカラダ ~筋力UP&美しく~」、STEP2「ちょっとした時間にLet's Try ~Petit Exercise~」、STEP3「筋力アップにLet's Try ~Challenge Exercise~」は動画でわかりやすく説明しているよ。

各ページのQRコードを読み取るか

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4iuZmcYR41g1c9Ct6Cdg3UpJB4xzToIW> にアクセスしてみてね。



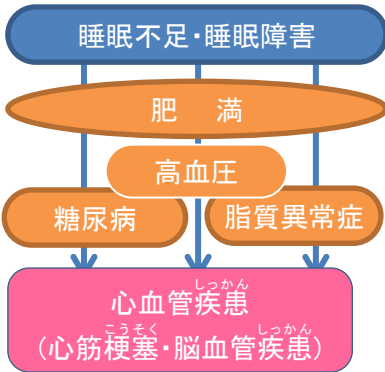
©わんこきょうだい

## STEP1 睡眠をしっかりとうろう！

☆「寝る時間がもったいない」なんて思っていないですか？睡眠はとても大切です。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間(2015米国国立睡眠財団公表)

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間



睡眠は体と脳を休ませる大切な時間だよ。



### 睡眠の効果

- ♥ からだや心の疲労を回復させる
- ♥ 成長ホルモンが分泌される  
骨を伸ばす  
筋肉を強くする  
代謝が高まる  
免疫力を高める
- ♥ 心を強くする・安定させる
- ♥ 頭をよくする

☆「寝る直前までスクリーンタイム(テレビ、スマートフォン、パソコン、ゲーム機器等の使用)」という人はいませんか？



スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が含まれているものがあり、寝る前にブルーライトなどの光を浴びると睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといったことが起こることがあります。寝る前のスマートフォンやゲームを控えましょう。

## STEP2 朝ご飯を食べよう！

☆「朝ご飯はごはんやパンのみ」、「朝ご飯を食べない日がある」ということはありませんか？

### 朝食の効果

- ♥ 集中力が高まる
- ♥ 記憶力が高まる
- ♥ やる気が出る
- ♥ 代謝が高まる
- ♥ 便秘が解消する
- ♥ 体内リズムが整う

### 朝食抜きの影響

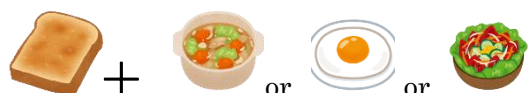
- ⊖ 体温が上がらず、授業に集中できない
- ⊖ イライラしやすくなり、協調性に乏しくなる
- ⊖ つかれやすく、運動や遊びでのけがが多くなる
- ⊖ 代謝が下がり、昼食が脂肪になって蓄積される

☆食事は、三食とも栄養のバランスよく食べることが理想です。特に一日の始まりに食べる朝ご飯について、もっと考えてみませんか。

### 和食



### 【洋食】





# STEP3 60(ロクマル)運動[ステップ 8000!]チャレンジ



☆毎日歩いて登校したり、元気に運動したり、体をよく動かしていますか？初めから 60 分にならなくても大丈夫です。こまめに体を動かし、体力向上を図りながら運動習慣を身につけていきましょう。



中等学校用チャレンジカード

## 運動の効果

- ♥ 体力や運動能力が向上する
- ♥ ストレスが発散できる
- ♥ 生活習慣病になりにくい体がつくられる
- ♥ 学習面でもよい影響がある



運動 30 分	消費カロリー
踏台昇降	150kcal
スクワット	160kcal
なわとび	300kcal
お風呂	100kcal
お手伝い	50~70kcal



でも、走るのにながて...  
走る以外でできそうなことは何だろうか？



## 一日の生活予定表や目標等を考えてみましょう

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

睡眠	時間	分
勉強	時間	分
運動	時間	分
スクリーンタイム	時間	分

目標・改善したい点

**【資料作成】**

中高生の肥満予防及び改善指導資料検討委員会

**【監修】**

令和元年度岩手県学校保健総合支援事業協議会

岩手県教育委員会事務局保健体育課