

# 豊南小学校・校長室だより (家庭数配布)

令和3年(2021年)6月24日

発行 中森啓之

## まずは健康を！！ (その2) 特に「食」の大切さ

4月21日の校長室だよりでも訴えましたが、最近、つくづく「まずは健康」の大切さを感じます。各先生と子どもたちについての情報交換を度々行っていますが、もしかすると生活習慣の乱れが原因では？特にスマホやゲームに費やす時間が多すぎるのでは？と感ずることがあります。この生活リズムの乱れが体調に表れ、精神面にも少なからず影響を及ぼしていることは確かです。「体はしんどいけど、心は元気です！」っていう人、あまりいません。体と心って一体なのです。体調が整わないから心もしんどくなる、そして、友だち関係のトラブルや学習意欲の低下にもつながる、これ、道理ですよ。

子どもの時代は体の成長期です。そのためには、体をしっかり動かすことも大切です。また、何を食べるかもとても大切です。「食べたいものを食べる。」という考えも、理解はできます。しかし、体が欲しているものが必ずしも体にとって良いものとは限りません。(この紙面の下半分を参考にしてください。) そのために、大人は子どもの体にとって良い栄養を提供しなくてはなりません。学校でも、健康についての指導は保健の授業などで行っていきませんが、各ご家庭でも、「生活リズム・運動・食事」、ぜひ、ご協力をお願いします。

### ◇ (参考に) なぜ、人間は糖と脂肪を美味しく感じるのか？

大昔から、人間は自分の生命を維持するために、まずは食料を獲得することが最優先の課題となってきました。その中でも、体に摂り入れてすぐにエネルギーに変えることができる糖、そして、食料が得られない時に備えての脂肪がまず求められました。この糖と脂肪を優先的に摂り入れるために、糖と脂肪が美味しく感じるように人間の体が進化したと考えられます。ところが、人間は文明の発達とともに、食料を獲得するための技術を飛躍的に進歩させ、糖と脂肪をごく簡単に手に入れることができるようになりました。この技術の進歩が瞬く間であったため、ある意味で人間の体の進化が追いつかず、相変わらず人間の体は糖と脂肪を美味しく感じ続け、偏った栄養の摂りすぎを招いてしまう結果となったと思われます。偏った栄養の摂りすぎ(特に糖と脂肪の摂りすぎ)は、いわゆる生活習慣病につながることは、皆さん、ご存知ですね。

あと何万年も経てば、人間の体もこの環境に適応し、糖と脂肪をそれほど美味しく感じることもなくなるのかもしれませんが、しかし、すぐには無理です。

では、どうすれば良いか？本当に自分の体にとって必要な栄養は何かを“考えて”食事をしなければなりません。その業界に関係している方がおられたら申し訳ないことですが、“体の脂肪を落とす薬(食品)”のようなものもありますが、確かに一定の効果はあるのですが、これで全て解決ではないでしょう。また、味の感じ方は幼少期の食生活が大きく影響し、大人になってからこれを変えることはなかなか難しいようです。小学生の今、何を食べるか、食べさせるか？本当に大切なんですね。

最後に！皆さん、まずは健康を一番に大切にしてください。全ては、そこから始まりますから。

