第114号
あらかわ区報Jr.
ジュニア
ArakawaKuhoJunior
平成30年1/19
発行　荒川区●23,000部発行
〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 ☎(3802)3111

食習慣で変わる！未来の健康

私たちの体を成長させ、元気を養ってくれる食事。でもバランスの偏った食事を続けると、大人になって生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。食生活の正しい知識を学べば、日々の健康はもちろん、将来の病気予防にも役立ちます。

今号では、ぜひ知っておきたい「バランスの良い食生活」について紹介します。

問合せ　健康推進課　☎内線423

▲佐藤稀大くん　▲井上紗希さん　▲伊能秀くん　▶島田詩野さん

はかせ

みんなは、生活習慣病について知っておるかな。食事や運動、休養、睡眠など、普段の生活の仕方と深い関わりがある病気のことなんじゃ。体に良くない習慣を長年続けておると、がん・心臓病・糖尿病・肥満などにかかりやすくなってしまう。つまり、大人になってもずっと元気で過ごすためには、今のうちから良い生活習慣を身に付けることが大切なんじゃよ。特にこの数十年、栄養の偏りやとり過ぎなど、食生活の乱れによって、生活習慣病にかかる人の割合が増えておるそうじゃ。日頃の食事を見直して、より良い食習慣を身につけていこう。

あらかわ区報 Jr. は荒川区ホームページでご覧になれます。
https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/koho/koho/arakawakuhojr/index.html

次は3月に発行する予定です

知って安心！もっと元気！ 食事クイズ

1～7の文章が正しければ〇、間違いなら×を空欄に書いてみよう。解答は次のページの下欄にあるよ。

何問正解できるかな

1	おかずを食べれば、ごはんは食べなくてもよい	
2	牛乳やヨーグルトは、1週間のうち5日とっていればよい	
3	果物はヘルシーだからいくら食べてもよい	
4	食事は、野菜から食べるとよい	
5	塩分のとり過ぎは体によくないので、1品は普通に味付けし、他はうす味にするなど、メリハリのある献立を心がけるとよい	
6	おやつの役割は、その日の楽しみとして食べることである	
7	やせるためには、1日2食にするとよい	

1月24日～30日は 学校給食週間

学校給食は、皆さんの食生活を取り巻く環境が大きく変化している今、食についての正しい知識と食習慣を身につけるために大切な役割を持っています。おいしい給食を楽しみながら、友だちどうしで食について考えてみましょう。

◀おいしい給食を残さず全部食べようね

中学生が荒川税務署の一日税務署長に就任

12月25日、第七中学校３年の夏木綾加さんが初代「一日税務署長」に就任しました。

署長訓示では職員の前で荒川税務署長賞を受賞した作文を読み、模擬決裁など税務署長としての仕事をしっかりと行いました。

▲荒川税務署長から委嘱状を受け取る夏木さん

◀税務署長の業務を体験しました

栄養バランスをチェック！ 毎日の食事について考えよう

いつもの食事に、どんな栄養が含まれているか知っていますか。毎日元気に過ごすには、必要な栄養素をバランス良くとることが大切です。そこで瑞光小学校５年生のジュニア記者が、「体に良い食事の仕方」「栄養のとり方」について、取材しました。

料理カードで栄養を調べたよ！

主食・主菜・副菜…バランス良い食事を

今回ジュニア記者は、管理栄養士の野地美香さんを訪ねました。野地さんが働く荒川区保健所の仕事は、区民の健康を支えること。健康で元気に過ごすための食事の取り方について教えてもらいました。

食事は、ごはんやパン・麺類などエネルギー源となる「主食」、肉・魚・卵・豆腐など体を作る「主菜」、野菜・きのこ・海藻など体の調子を整える「副菜」、さらに果物・乳製品に分けられます。主食・主菜・副菜は毎食とること、果物や乳製品は、一日に適量とることなどを学びました。

一日3食を守って必要な栄養素を摂取

一日3食で必要な栄養が足りているか、チェックすることも大事。食事を抜くと、どうしても栄養素が不足しがち。もちろん食べ過ぎも注意が必要です。「適量がいいね」と井上さん。野地さんのお話を聞きながら、自分たちで考えたメニューの栄養バランスを確かめたり、野菜や塩分・糖分の計量実習をしました。伊能くんは「塩分を減らそうかな」と思ったそうです。

学んだことを生かして、もっと食事に気をつけたいと感じたジュニア記者。皆さんも、普段の食生活を見直してみよう。

不足しがちな野菜！ 一日の目標量は350ｇ

なるほど！野菜を食べる習慣が大事だね

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜。栄養バランスを整え、食べ過ぎも防いでくれます。でも、350ｇ(大人の場合)の野菜を一度にとるのは大変。朝・昼・夕、毎食のメニューに取り入れる習慣をつけると、無理なく食べられます。

▲野菜350ｇの重さ当てに挑戦。計量した島田さんは「毎日、こんなに山盛り食べるんだ！」とビックリ

1日の目標量だよ！

◀▲毎日これくらい野菜を食べよう！

ポイント！

- 野菜料理は、一日５皿を目安に
- 食事は、野菜から食べると健康的
- ゆでる・煮るなど多く食べる工夫を

気づかずとり過ぎてるかも？ 塩分は控えめに

いろんな食べ物に含まれてるのね！

食塩には、人体に必要なナトリウムが含まれていますが、とり過ぎると病気につながります。また、ハムなどの加工品・パン・麺類・菓子類など塩分を含む食品は多く、知らないうちにとり過ぎることもあります。普段から減塩を心がけましょう。

▲▶家から持ってきたみそ汁の塩分濃度を塩分測定器で測定

▲みそ汁の塩分濃度の目安は0.8％。試飲すると思ったよりうす味でした

ポイント！

- 一日当たりの食塩の量：男性8ｇまで、女性7ｇまでを目安に(12歳以上の場合)
- 調味料はかけずに「つける」
- 1品は普通の味付け、他はうす味にするなど、メリハリのある献立に
- 市販の麺などの汁は残そう

脳を朝食でスイッチON 元気な一日をスタートしよう！

朝ごはんはどうして必要なのかな

ごはんやパンに多く含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源です。朝食を食べると、午前中から集中力や記憶力を発揮しやすくなります。また体温が上がるので、体も活動的になります。毎朝ちゃんと食べて、脳と体を元気に働かせましょう。

▶ジュニア記者の考えたメニュー。栄養のバランスが取れているかチェック！

▲「エネルギーが足りなくなると、脳も体もボーっとしてしまうんですよ」と野地さん。朝食の大切さについて、説明してくれました

ポイント！

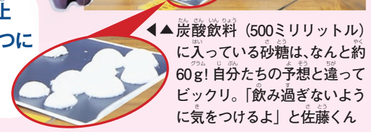
- 朝食を食べて午前中から元気に活動
- 胃や腸が刺激を受けて便秘予防に
- 朝食を抜くと栄養素の不足や食べ過ぎ・肥満の原因に

何気なく食べているおやつ 意外に糖分が多くてビックリ！

ほどよくおいしく楽しもう！

おやつには「食事でとれない栄養を補う」「気分転換や心の満足」など、色々な役割があります。でも、甘いおやつをたくさん食べて過剰なエネルギーを摂取すると、肥満やさまざまな病気にかかりやすくなります。糖分のとり過ぎに気をつけましょう。

◀ショートケーキに砂糖が約24ｇも！



◀▲炭酸飲料（500ミリリットル）に入っている砂糖は、なんと約60ｇ！自分たちの予想と違ってビックリ。「飲み過ぎないように気をつけるよ」と佐藤くん

ポイント！

- 量や回数を減らして食べ過ぎ防止
- 必要な栄養素を補う食品をおやつに
- 冷たいお菓子や炭酸飲料は、甘さを感じにくいので注意

元気よく過ごすために 考えてみよう！食事のこと！

学校訪問

学校自慢

第六瑞光小学校

南千住１－４－11

学校の自慢を児童が紹介します

◀金管マーチングバンドの演奏・演技の披露

私たちの第六瑞光小学校は区内で一番人数が少ない学校です。私たちの学校の自慢を３つ紹介します。

①金管マーチングバンド活動

少人数の良さを生かし全国でも珍しい全校児童による金管マーチングバンド活動を行っています。低学年はダンスやカラーガードの演技、高学年は金管楽器や打楽器、すずらん学級は、鍵盤ハーモニカやトーンチャイムで演奏します。今年は小学校バンドフェスティバル東京都大会で金賞をいただきました。全校で心を一つにして頑張っています。

②なかよしデー

六瑞小では、１カ月に一度、人権についての作文朗読を聞いて自分の思いや意見を書く「なかよしデー」があります。この活動を通して私たちは、お互いの人権を大切にすることを学んでいます。

◀自分の一鉢を大切にお世話

③一人一鉢運動

私たちは、一人一鉢ずつ、好きな花を選んで育てています。今年は球根バイキングでした。好きな花の球根を選び、みんな自分の一鉢を大切に世話しています。この一人一鉢運動で、学校が明るくなればいいと思います。

執筆　６年　栗原　聖　松本　陽菜乃　井上　桜

部活動

尾久八幡中学校

西尾久３－14－１

生徒が部活動を紹介します

美術部

▲陶芸制作風景

◀運動会の垂れ幕制作

私たち尾久八幡中学校美術部は、１年生９名、２年生５名、３年生５名の計19名で活動をしています。顧問は金子晴美先生です。活動日は基本的には火・水・木の週３回で、学校行事前は毎日活動をします。活動内容は、自由制作と課題制作に分かれています。自由制作ではイラストや水彩画を描いたり、切り絵をしたりなど、一人ひとりが自由な時間を過ごしています。課題制作では、コンクールに応募するポスター制作やデッサン、日本画や版画、インスタレーションなどに挑戦しています。夏休みには陶芸と七宝焼の制作をしました。長期休業中には美術館見学に行っています。また、学校の大きな行事の一つである運動会では、垂れ幕制作を担当しています。尾久八幡中学校の美術部は、先輩・後輩分け隔てなく仲が良く、明るい雰囲気で活動をしています。一人ひとり性格が違うように、感性も違います。だからこそお互いにアドバイスができ、力を高め合うことができるのだと感じます。今後もよい雰囲気の中で活動を頑張っていきます。

◀美術館鑑賞　意見交換をして発想力を高めます

執筆　部長　３年　大平　雅

アテネオリンピック女子ハンマー投げ
日本代表の室伏由佳さんが来校

12月９日、第五中学校で、アテネオリンピック女子ハンマー投げ日本代表の室伏由佳さんを招いて、子どもたちにスポーツの体験を通して夢や希望を持ってもらえるよう「夢・未来」プロジェクト（主催：東京都教育委員会）が行われました。

当日は、室伏さんからオリンピック出場までに記録が伸びなかったことや、立ちはだかった壁をどう乗り越えようとしたかなどのお話がありました。また、実際の道具を使っての投げ方指導などもあり、生徒たちは楽しそうに参加していました。

▼円盤投げの指導をしてくれました

▲生徒に講演をする室伏さん

ゆいの森あらかわ
来館者が50万人を突破しました！

12月７日、ゆいの森あらかわの来館者数が、開館から８か月で50万人を突破しました。区民の皆さまを始め、都内外からも大変多くの方にお越しいただいており、全国から注目されている施設です。

当日は記念セレモニーが開催され、来館50万人目にあたるご家族には、西川区長から花束や記念品、50万人目の認定証が贈呈されました。

▲西川区長と50万人目のご家族

あらかわ今昔ものがたり
あらかわの歴史と伝説
その114　あらかわワンワン物語
～犬のパワー１・２・３～

犬は古～いお友だち

今年は戌年。テレビ番組や年賀状、カレンダーのデザインなどは、かわいいワンちゃんオンパレードだね。

犬は動物の中でも人との付き合いが最も長いお友だちだって、知っているかい？

はるか昔、縄文時代から飼われていて、鹿・猪等の狩りにも参加していたそうだ。約８000年前の縄文遺跡からも犬のお墓が見つかっているんだよ。今と同じく犬は家族のような存在だったんだね。

犬のパワー①案内名人

犬は、お散歩が大好きだよね。賢くて鼻が利く犬は、道を良く知っている。だから狩りのお伴も務められたんだ。こんな犬のパワーを示すお話しがいろいろ伝わっている。ここで、偉いお坊さんにまつわる話を紹介するね。

平安時代、空海さんというお坊さんがいた。空海さんは、密教の道場を開く場所を探していたんだけれど、猟師に連れられた２匹の犬の案内で、その場所に辿りつくことができたんだって（「空海僧都伝」）。今の高野山金剛峰寺（和歌山県）のことだ。この時の犬たちは高野山の神様のお使いと言われているんだよ。

犬のパワー②安産祈願

それにね、犬は昔から、安産祈願、子授け、子育て祈願の縁起物に描かれてきた。犬はお産が軽く、赤ちゃんをたくさん産み、子の成長が早いことから、そのように考えるようになったんだって。

妊娠五か月の戌の日（昔は日にちを十二支で表していた）に、水天宮（中央区）さんにお詣りし、腹帯（晒の腹巻）を頂いて、安産を祈願したそうだよ。戌の日を選んだのは、犬の安産にあやかったからなんだね。

犬のパワー③子どもを守る

赤ちゃんが誕生して、30日ほどでお宮参りをする。その際に贈られたのが犬張子だ（「東京風俗志」）。犬張子は犬の形をした可愛らしい江戸の郷土玩具だけれど、もともとは、平安時代に宮中で使われた犬形の箱で「犬筥」と呼ばれていたんだ。顔は赤ちゃん、体は犬に似せて作られ、魔除けのパワーがあると信じられていたんだ。昔、出産は命がけだったから、赤ちゃんを無事に出産できますようにと部屋にお守りとして置いたんだってさ。それから、子どもの枕元に置いたり、お雛様の道具として飾られたりもしたんだよ。

みんなも知っている立ち姿をした犬張子が登場するのは、江戸時代になってからのことなんだ。

犬張子は、荒川区の伝統工芸品の一つだね。子どもの成長をやさしく見守る犬張子の伝統をこれからも伝えて行きたいね。

▲区指定無形文化財・犬張子保持者・田中作典さん

問合せ　荒川ふるさと文化館　☎（3807）9234

●クイズの答え：Ｑ１＝×　Ｑ２＝×　Ｑ３＝×　Ｑ４＝○　Ｑ５＝○　Ｑ６＝×　Ｑ７＝×

古紙配合率70%再生紙を使用しています。