

保健だより12月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和6年12月18日

12月21日(土)は^{とうじ}冬至です ～冬至とカボチャの関係～

12月23日(月)の給食では、カボチャの「いとこ煮(白玉付き)」が予定されています。小・中学校の給食でもおなじみのメニューですから、生徒の皆さんも食べた記憶があるのではないのでしょうか。ところで、なぜ冬至にカボチャを食べる風習があるのかを知っていますか？



冬至とは？

冬至とは、北半球で日の出から日の入りまでの時間が一年でいちばん短い日のことです。その翌日から徐々に日が長くなるため、冬至は“太陽が生まれ変わる日、運が上昇してくる日”とされています。別の見方をすると“太陽の力が最も弱まる日”でもあるので、冬至には厄(やく)を追払い、無病息災を願うための食べ物を食べるという風習ができたようです。中でも漢字で南瓜と書くカボチャには、ビタミンやカロテンの栄養成分が多く含まれており、体の免疫力を高めてくれます。そのため、健康的なことから、冬至にとる食材の一つとしてカボチャをとる風習ができたようです。

あずきと甜菜^{てんさい}は国内生産のトップです

「いとこ煮」に入っているあんこは、小豆(あずき)と砂糖からできていますが、小豆の国内収穫量は北海道が90%以上を占めます。また、砂糖の原料である甜菜の収穫量は、なんと北海道で100%なんです。これは国内で使用される砂糖の4割を占めます。ちなみに、カボチャも国内生産の約5割を占めています。

砂糖＝「悪」なの？

ところで、砂糖といえば昨今の糖質制限ブームもあり、砂糖は「悪」であるという誤解が生じています。実際のところ、砂糖の摂り過ぎはよくないですが、砂糖は体を動かすエネルギー源のひとつですから、適量であれば摂取していいのです。むしろ、ある程度の糖質は摂取する必要があります。

誤解が生じた理由は、(過剰な)砂糖は肥満や糖尿病の原因になるからです。では、砂糖の代替はどうでしょうか。例えば人工甘味料はカロリーが少ないですが、その種類によっては太らないどころか発がん性のあるものがあります。あるいは、清涼飲料水や異性化糖(例としてガムシロップ)は、血糖値を急激に上げてしまいます。そういう点では砂糖よりも恐ろしいといえるでしょう。

医者から禁止されている人を除き、砂糖は適量と適切な摂取方法であれば心配なくて大丈夫です。

洋菓子 v s 和菓子

疲れたときは、甘い食べ物を食べたいことがありますよね。ケーキなどの洋菓子と大福などの和菓子があり、どちらもおいしいですね。甘いものが食べたいけどカロリーを気にしたい…。そんなときは和菓子をおすすめします。洋菓子に比べると和菓子は脂質が少ないので、アスリートがトレーニングしながらもどうしても食べたいときは和菓子を選ぶ場合があるそうです。そういえば、ボディービルダーが大会当日に筋肉をパンプアップするため、和菓子を食べるのをよく見ます。



おわりに

実は、今回のいとこ煮のあんこは、甜菜のことをもっと知ってほしいということで、無料で提供していただいたものなんです。甜菜については給食室入り口にポスターを貼ってありますので、読んでみてください。また、甜菜や小豆のほかにも、北海道では沢山のおいしい食材が生産されています。農家の皆さんに感謝しつつ、道内産の食べ物を消費して応援しましょう！

文責:小町(保健部給食担当)

鼻づまりは風邪のもと

季節の変わり目関係なく、風邪を引いてしまう人がいます。

【保健室での会話】

(生徒)「(鼻声で)風邪引いたみたいです」

(養護)「鼻声だね。普段から鼻が詰まっていることが多い？」

(生徒)「鼻炎持ちです」

(養護)「あのね、鼻炎とかで普段から鼻づまりがあると、眠っているときに口呼吸になるんだよね。」

「起きているときは意識的に鼻呼吸ができるんだけど、寝ているときは無意識に口呼吸(口をぽかんと開けて呼吸すること)になってしまって、そうすると一晩で喉がカラカラに乾燥してしまって、風邪を引いてしまうんだよ。」

ここまで説明すると、ほとんどの生徒は納得してくれます。中には、「鼻テープをして寝ているよ」と教えてくれる生徒もいます。鼻テープで効果があれば、それでよし。アレルギー性鼻炎などで、一年中鼻づまりがある場合は、まずそれを解決してください。鼻づまりは、いつでも風邪 welcome の状態です。

風邪は万病の元と言います。聞いたことがありますか？ 鼻づまりを軽く見てはいけません。

鼻づまり→風邪→全身の健康状態の低下→ウイルスに感染しやすい→病気という機序で、健康な体が弱っていきます。しょっちゅう鼻づまりの症状がある人は、耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

日本スポーツ振興センター

授業や休み時間、部活動、登下校時など、学校管理下でけがをして、医療機関を受診したときに適応になる災害共済給付の保険は、生徒全員が加入しています。

けがをしたけれど、まだ保険の請求をしていない人はいませんか？ 医療機関を受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。請求したかどうか不明なときは、保健室へお問い合わせください。



「これくらいの怪我、平気かも」と放置しておく、と時間(年月)とともに症状が固定して、直りにくくなってしまいます。面倒くさがらずに、医療機関を受診してください。また、どの診療科を受診すれば良いかわからないときは、保健室まで相談に来てくださいね。

