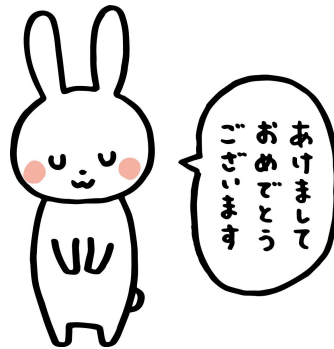


# ほけんだより

令和5年1月  
保健室

## あけましておめでとうございます

年が明けて新学期が始まりました。冬休みはゆっくり休むことができましたか？冬はついおうちに引きこもりがちになってしまいますね。「お正月太りしちゃったなあ。」「ベッドでごろごろしてばかりだったなあ。」そんな人も多いと思います。まずは食生活の改善から、生活習慣を見直してみませんか？



2023年はこれが流行る!?

## 最近よく耳にする「低GI食品」や「MCTオイル」って？

糖質や脂質は太りやすいから避けるべき、と思われがちですがどちらも身体を健やかに保つために必要な栄養素です。今回はヘルシーに糖質・脂質を接種できると話題の、2つのワードについて取り上げてみました。

### 低GI食品とは



GI(グライセミック・インデックス)とは炭水化物を含む食品を食べたときの、血糖値の上がりやすさを表した指標です。糖質は脳や体のエネルギー源になる大切な栄養素ですが、食事によって急激に体内の血糖値があがると血糖を下げるインスリンが働き、エネルギー源として消費されるだけでなく、グリコーゲンや中性脂肪として蓄えられます。

低GI食品は、糖質の消化吸収がゆるやかになる性質をもっているため、血糖値の上昇が緩やかになります。糖質が有効的にエネルギー源として消費されるため中性脂肪の増加を抑えることができ、ヘルシーに糖質を摂取することができるのです。

高GI食品 (GI値77以上)	低GI食品 (GI値55以下)
精白米、餅	五穀米
うどん	蕎麦
食パン	全粒粉パン
飴、チョコレート	ゼリー
ジャガイモ、にんじん	サツマイモ、ほうれん草
砂糖、はちみつ	肉、魚、卵

逆に、高GI食品は手早くエネルギー補給が可能な食品です。朝食や運動の前後に摂取するのがおすすめです。



### MCTオイルとは

MCTオイルとはココナッツやパームなどのヤシ科植物の種子に多く含まれる中鎖脂肪酸油のことです。

一般的な食物油であるキャノーラ油やオリーブオイルなどは主に長鎖脂肪酸という成分からできています。中鎖脂肪酸はその名の通り長鎖脂肪酸と比べて分子の鎖が短いため、分解速度が4倍も速いのが特徴。すばやくエネルギーへと分解されるため脂肪として蓄積されにくく、ダイエットをしたい人だけでなく、アスリートにも注目されているオイルなのです。MCTオイルの中には無味無臭で無色透明のものもあり、飲み物やお味噌汁などに混ぜて気軽に摂取することもできます。

### ● 脂肪酸の長さの違い

#### 中鎖脂肪酸のイメージ図

[炭素8個オクタ酸(カプリル酸)の例]



約半分  
なのです!

#### 長鎖脂肪酸のイメージ図

[炭素16個パルミチン酸の例]



C : 炭素    O : 酸素    OH : 水酸基

## 2023年も感染対策にご協力をお願いします。

2019年の冬に新型コロナウイルスの流行が始まってから3年が経ちました。ワクチン接種が普及し重症化率や死亡率は低下していますが、感染力は依然として強く、なかなか終息の兆しがみえません。

生徒の皆さんには去年と同じように「マスクの着用」、「手洗い」、「うがい」、「教室の換気」といった基本的な感染対策の徹底をお願いします。

免疫力を高めるために健康的な生活習慣と食生活を心がけましょう!

運動時は酸欠や熱中症予防のため、なるべく、マスクを外してください。

