



## 食欲の秋！？

だんだん涼しくなり、すっかり秋らしくなってきましたね。涼しくなると食欲も戻り、つい食べ過ぎてしまう・・・なんてこともあるかもしれません。部活等で帰りが遅い皆さんの中には、学校帰りに寄り道をして、おにぎりやポテト、お菓子をパクリ、という人も多いでしょう。しかし、このような調理済み食品の食べすぎによって、青少年にも肥満や高血圧などの生活習慣病の症状がみられるようになってきています。そこで今回は『食』について一緒に考えてみましょう。

それでは質問です。皆さんがよく飲む清涼飲料水にはどれくらいの糖分が含まれていると思いますか？？昨年家庭科で行った糖度実験では、500ml中にコーラ：52g、カルピスウォーター：53gもの砂糖が入っていることがわかりました。また、売店で売っているMILK Teaでは1パックの中に41g（500ml中では57g）、つまりスティックシュガー約7本分もの砂糖が入っています。このように大量の糖分を含む清涼飲料水をご飯やお菓子と一緒に摂ったらどうなるのでしょうか？？運動をしていればエネルギーとして消費されますが（ちなみに、コーラ1本分のエネルギーを消費するためには、20分以上のジョギングが必要です！）、消費されずに残った分は脂肪として体内に蓄積されていきます。

また、現在は調理済み食品、外食産業が普及し、手軽に美味しい物を食べられるようになりました。外食や中食など、家庭外で調理された食品を食べることが多くなっている現状の中で、それら調理済み食品の味がどのようなものなのか、またそれらの食品に対する味覚や嗜好についての調査結果があります。

コンビニやスーパー、惣菜店などで扱われている調理済み食品と手作りのものを比較した結果、手作りのものに比べ、

- はるかに塩分含量が多い
- 揚げ物では脂質が多い
- グルタミン酸（うま味調味料の主成分）含量が非常に高い

官能検査で、調理済み食品と手作り品とを試食・比較すると、

- 圧倒的に調理済み食品の味が好まれている
- 手作り品のほうが塩辛いと評価する人が多い

また、味覚の濃度差の識別能（味覚の鋭さ）の試験では、市販調理済み食品の摂取頻度の高い人、市販調理済み食品を美味しいと答えた人では、味覚の濃度差の識別能が低いという結果が出ています。つまり、市販の食品をよく利用する人ほど味覚が鈍っている可能性が高いということがわかります。このような調理済み食品を頻繁に食べ続けると、塩分や脂質の過剰摂取により高血圧、肥満などの生活習慣病になる可能性も高くなります。

濃い味付けに慣れてしまうと味覚が鈍り、さらに味を濃くしないと満足しない。その繰り返しで、どんどん味付けが濃くなっていってしまいます。一度得た味覚は簡単には戻せません。皆さんは、濃い味に慣れてしまっていないですか？市販のお菓子やジュースばかり飲んでいませんか？ぜひ自分で手作りをし、塩分や糖分の摂りすぎに気をつけましょう。

食べ物の美味しい秋、いつもよりちょっと薄味にして、素材そのものの美味しさを味わいたいですね。

1学年所属・家庭科 【 Y・K 】

## 【朝課外遅刻について】

今週(先週から)はエクセルシア祭後の気持ちの切り替えをして、朝課外に臨んで欲しいと思います。この一週間朝課外の遅刻指導(連絡なしの遅刻)を行ってきましたが、現在1年生全体で【 5名】程指導しました。まだまだ、意識が足りない生徒がいるようです。自分だけのことを考えず、全体の事を考えましょう。1人1人の自覚が良い学年を形成していきます。「朝課外の遅刻をしない」を合い言葉に学年全体で頑張りましょう。

# 週行事予定表 ( 9 / 20 ~ 10 / 7 )

月	日	曜	行 事 予 定	課外	備 考
9	20	土	寿太郎講座	×	
	21	日		中間16日前	×
	22	月		中間15日前	C 7:25登校 7:30開始
	23	火	秋分の日	中間14日前	×
	24	水	普通授業・薬物乱用教室(3年)	中間13日前	C 7:25登校 7:30開始
	25	木	普通授業・県高校総合文化祭	中間12日前	C 7:25登校 7:30開始
	26	金	普通授業・部活動生集会	中間11日前	C 7:25登校 7:30開始
	27	土	寿太郎講座	中間10日前	×
	28	日		中間9日前	×
	29	月	普通授業・教育相談週間(～3日)	中間8日前	A 7:25登校 7:30開始
	30	火	普通授業 全校集会	中間7日前	A 7:25登校 7:30開始
10	1	水	普通授業	中間6日前	A 7:25登校 7:30開始
	2	木	普通授業	中間5日前	A 7:25登校 7:30開始
	3	金	普通授業・記念講演	中間4日前	A 7:25登校 7:30開始
	4	土	<b>土曜講座</b> 開放講座ラグビー教室	中間3日前	×
	5	日		中間2日前	×
	6	月	普通授業	中間1日前	×
	7	火	中間考査第1日	×	