



こんにちは。私は地域学校協働活動推進員（家庭教育支援員）の清田です。3月まで菊池南中の相談員をしていたので、知っている人もいるかもしれません。今年度から年に3回程度、高校生通信を出していきますので、よろしくお願いします！

タンパク質をちゃんと取ろう！

と言ったけれども、野菜や果物、海藻なども大切なんだよね。なぜかと言うと、大切なタンパク質を分解する時に、野菜や果物などに入っているビタミンやミネラルが、必要だからなんだ。

たとえば豚肉を食べたら、その肉がそのまま君の体になる？ならないよね。君がタンパク質をとると、ビタミン、ミネラルの力を借りて、それを小さく小さく分解するんだ。タンパク質が、アミノ酸というとても小さな物質になるまで分解されたら、やっと君の体に吸収されるんだよ。

でも、それだけじゃない。君の体に入ったアミノ酸を今度は、君の体に作り上げないといけない。筋肉にしたり、血液にしたり、その時にもビタミン、ミネラルの助けが必要なんだ。

ビタミンミネラルは、君の体で大活躍している。大切な君の体のために、野菜や果物、海藻類もちゃんと食べようね。

人の体は何でできている？

人間の体の約60～70パーセントは、水でできているけれども、その次に一番多いのは何？

正解は、、、「タンパク質」！

答えられた君はすごい！

わからなかった君もぜひ覚えてね。

「人の体はタンパク質でできている！」

と言っても言いすぎではないくらい。

筋肉はもちろん、皮膚も血液も、内臓も髪も、タンパク質でできているよ！

そして、そのタンパク質は、君が食べた物を材料にして作られている！

君の食べたお肉や魚、卵や大豆（とうふ、納豆、みそなど）を材料にして、君の体はできているんだ。

だから、朝ごはんをぬいたり、代わりにお菓子を食ったりカップ麺だけで済ませたりしたら、どうだろう？

お菓子やカップ麺にタンパク質はほとんど入っていないから、材料不足で君の体は困っちゃうよね。

大切なタンパク質、朝からしっかり食べよう！

正解はないけど、考えてみよう！

君がバスに乗って、座席に座っていたとする。そこへ腰の曲がったおじいさんとおなかの大きな妊婦さんが、乗ってきた。どちらも立っているのは少しつらそう。さて、君の行動は？なぜ、そうするのか理由は？家族や友達にも聞いてみてね。意外な答えが出るかもよ。

地域学校協働活動推進員
(家庭教育支援員)

清田 智子

生涯学習課 25-7232





～家庭教育通信～

菊池市高校生通信

令和元年10月30日

◇第2号◇

菊池市生涯学習課



スイーツ大好きな人あつまれ！

こんにちは。今日は、スイーツの話をするね。たぶん、ほとんどの女子は、スイーツが好きでしょう？男子はどう？今は「スイーツ男子」とか言って、「甘い物好き」という男子も多いと思うけど。好きな物を好きだと言えるのは、とてもいいよね。

スイーツを食べると「セロトニン」という幸せな気持ちになる物質が出て、脳は、すごくうれしいって。だから、また食べたくなる。つまり、スイーツは「脳が食べてほしいと思っている」と、覚えておいて。

でも、身体はどうでしょう。甘い物が身体に入ると、まず免疫細胞が「おなかいっぱい」になって、ウィルスや細菌を食べなくなるって。つまり、風邪などを引きやすく、ケガも治りにくくなるらしいよ。

そして身体は、入ってきた甘い物を吸収分解するために、一生懸命すい臓からインシュリンを出すけれど、日本人は、もともと「インシュリンの出が悪い民族」だって。だから、すい臓ががんばりすぎて疲れると、インシュリンが出なくなって、いろいろと困った事になってしまう。つまり、スイーツは、「身体にとっては困ったちゃん」なんだ。それも、覚えておいてね。

でも、だからと言って、「スイーツを食べるな」と言うつもりはないからね。だって、「自分が何を食べるか」を決めるのは、自分自身だから。だた、甘い物を食べた時「自分の身体の中がどうなるのか」という事は知っておいてほしいな。そして、何を食べるかを「選ぶ力」を持って欲しいと思う。

たとえば、「きのう、ケーキを食べたから、今日は、甘くないおせんべいにしよう」とか「お腹すいたけど、甘い物はやめてフルーツやナッツにしよう」とか「今日はおまんじゅうを食べるから、甘いジュースはやめて、お茶にしよう」とか「アイスクリームは、妹と半分ずつにしよう」など、工夫次第で、楽しみながらあまり身体に負担がかからないようにできるよ。

「甘い物が食べたい！」と思った時、「食べたいと思っているのは脳で、身体はいやがっている」事を思い出して。そして、「より良い食べ物を選ぶ力」をつけて、10年後も20年後も、健やかな君でいてくれる事を、願ってる！

やる気スイッチをいれよう！

「学生は、勉強をするのが仕事」とよく言われる。でも、今の時代は、大人になっても勉強を続けたいといけない時代だね。だからこそ、学生の時にしっかり勉強しておくのは、とても大切だよ。

だけど、勉強のやる気スイッチが、なかなか入らない人も多いんじゃないかな？そこで、いくつか提案するね。

1. 帰ったらすぐ、やろうとする勉強道具を机に広げておく
2. タイマーを使い、1分でも5分でもいいから、とりあえず始める
3. 「やった事」の記録を作る

最初から長い時間しようと思うと、やる気がでないよね。とりあえず、1分でも5分でも始めてみると、やる気は後からついて来るよ。

そして、「単語5つ覚えた」とか「数学の問題集、2ページクリア！」とか「やった事」を記録していくと、うれしくなるから、試してみてね。

ちなみに、机に物があると気が散るので、とりあえず、机の上の物は全ていったん、段ボール箱やゴミ袋へガーッと入れてしまおう。勉強が終わったら元に戻してもいいよ。

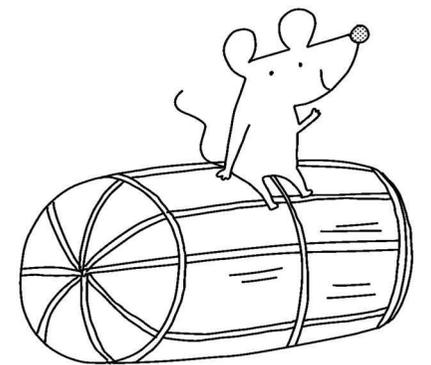
お米は優秀な炭水化物！

日本の伝統食「お米」は、とっても優秀。何が優秀かって、

1. 添加物なしで、ご飯になる。
2. アレルギーに、ほとんどならない
3. みそ汁と一緒に食べれば、完全栄養食に近い

これから、「ほかほかご飯とあったかいみそ汁」がうれしい季節になるね。高校生なら、自分で作ってもいいかも。

菊池は、有名な米所。とってもおいしいからこそ、いっぱい食べよう！



家庭教育支援員

清田 智子

生涯学習課

25-7232





菊池市高校生通信

令和2年2月19日
菊池市生涯学習課

もう片方の手はだれかの為に

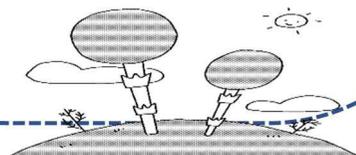
先日、林覚乗（はやしかくじょう）さんという、お坊さんのお話を聞いてきました。その中で、「片方の手は、自分や家族の為に、もう片方の手は、だれか他の人のために使いましょう」という話をされました。とてもいい話だったので、その中の一つを紹介します。

ある女性が恋人を亡くし、悲しみの中、思い出の場所をたどっていた時の事です。恋人と二人で時々入っていたパチンコ店があったので、そこに入ってみました。彼が座っていたパチンコ台の前に座ってみると、当時の事が思い出されて思わず泣いてしまったそうです。すると、その店員さんが近づき、事情を聞いてくれました。そして、「さびしくなったら、いつでもここにきて下さい」と言われたそうです。

ある日、女性がそのパチンコ店の前を通ると、「新台入れ替え」の看板が立っていました。女性は、「あの思い出の台は、もうないんだ」と思いさびしくなりましたが、入ってみたそうです。すると、新しい台が並ぶ中、その台だけは、古いまま残してあり、女性は、店員さんのその気持ちがありがたく、とてもうれしかったそうです。その後、パチンコ店に行く事もなかったそうですが、1年がたち、また、「新台入れ替え」の看板が立っていました。「さすがにもう、思い出の台はなくなっているだろうけど、しかたがない」と思いましたが、一応、入ってみました。すると、なんと、あの台だけは、やっぱりそのまま残してあり、女性は、感動したそうです。そして、「私は人の温かい心に触れ、立ち直る事ができました。私もこの店員さんのように、だれかの為に行動できる人になりたいと思いました」と林さんに伝えられたそうです。

実は、この話には続きがあります。林さんが、この事のある講演会で話したところ、終わってから、一人の男性が林さんの所へ来られたそうです。そして、「その話はうちの店の話なんです。うちの若い店員が、『その女性の心が落ち着くまで、台をそのままにしておいて下さい』と私の所へ頼みにきました。私は『そういう事なら』と許可しました。私は、若い店員のその気持ちがうれしかったのです。そのような店員がうちの店にいた事を誇りに思います。」と話されたそうです。

最後に林さんは、「一人ひとりが『少しでも良い世の中にしよう』と考えて行動すると、きっと良い世の中になります」と言われました。私も、「片方の手はだれかの為に」を心がけて暮していきたい、と思いました。



眠くなる添加物「グリシン」に、注意！

高校生は、お弁当やパンやおにぎりを買って食べる機会も多いと思います。そんな時、買った食べ物の中に眠くなる添加物が入っていたら、困りますね。授業の時「眠くて頭が働かない」とか、部活で「練習に集中できない」とかいう事があるかもしれません。

休息アミノ酸「グリシン」は、寝つきが良くなる、睡眠の質を高めるという事で、睡眠サポート商品としても売り出されています。その「グリシン」は、微生物の増殖を抑える働きもあり、日持ちを良くする為におにぎりやお弁当に添加されている事があります。そして、その量は、睡眠サポート商品と同じくらいだったりするそうです（それぐらい入れないと日持ちが良くならないそうですよ）

家で作ったお弁当なら添加物の心配はなさそうですが、ご飯は大丈夫でも、ウインナーやハム、かまぼこ、ちくわなどにもグリシンが入っていたりするので、油断はできません。また、サンドイッチや菓子パン、ケーキ、和菓子などにも使われています。なので、どんな物でも、原材料の表示を見て、グリシンが入っていない物を選ぶようにしましょう。市販のおにぎりやお弁当の7割ぐらいには、入っているそうです。大人も車を運転する人など、事故になりかねないので、要注意ですね。

本当はこわいトランス脂肪酸！

トランス脂肪酸って知ってる？マーガリンやショートニング、ファットスプレッドなどに多く入っているよ。これを取り過ぎると動脈硬化などの原因になり、心臓や血管に悪い影響があるので、アメリカでは2015年から禁止になっている。

日本は、1日1人の摂取量を2グラム未満（成人男性の場合。女性や子どもはもっと少ない）にしようといっているけど、お菓子によっては1箱で、多量のトランス脂肪酸が入っている事もあるからこわいよね。だから、マーガリンやショートニング、ファットスプレッドが入ったお菓子には、気をつけよう！原材料をよく見て、自分の身体は自分で守れる大人になってね！

家庭教育支援員
清田 智子
生涯学習課

25-7232

