

平成28年度 全国高等学校家庭クラブ研究発表大会(福島県)において、「北陸・中部ブロック」代表として、ホームプロジェクトの発表をしました。

立ちくらみ予防から始まった我が家の食生活改善作戦

〔北陸・中部〕愛知県立豊橋南高等学校

I 題目設定の理由

私は、高校生になってから立ちくらみをすることが多くなり悩んでいました。家で、ソファから立ち上がる時目の前が真っ白になるので、立ち上がることも嫌になり、家ではほとんど座ったり寝転んだりする生活をおくっていました。また、私は学校のボランティアグループ「のはな」に所属しています。「のはな」では、学校の花壇の植え替えや草取り、水やりなどを行いますが、活動中に立ちくらみを起こすことがよくありました。そんな生活を変えたいと思い、この題目を設定しました。

II 実施計画

- 1 実態調査
- 2 問題点の把握
- 3 実践活動Ⅰ
- 4 中間評価
- 5 実践活動Ⅱ
- 6 評価
- 7 まとめと今後の課題

III 実施状況

1 実態調査

(1) 立ちくらみの原因

立ちくらみの原因を調べたところ、栄養の偏り、睡眠不足、運動不足、ストレスなど様々な原因があることがわかりました。また、血圧も関係していて、最高血圧が100未満、最低血圧が60未満だと低血圧で立ちくらみが起こりやすいようです。

(2) 食事内容調査

1週間の食事内容を記録し、食事内容を調べたところ、食事のバランスに偏りがあることがわかりました。炭水化物は摂取していますが、野菜の摂取量が大きく不足しており、乳・乳製品、豆・豆製品、果物、いも類は摂取していない日が多かったです。

(3) 生活リズムの調査

睡眠不足も原因として考えられるため、睡眠時間を調べてみました。平日は6時間程度寝ていますが、土曜日は11時間寝てしまうこともあり、その反動で日曜日には寝られず、4時間30分など、規則正しい睡眠ができていないことがわかりました。

(4) 血圧調査

1週間の血圧を計測してみたところ、最高血圧が100に満たない日が多く、最低血圧は65前後という値でした。

2 問題点の把握

食事内容は、4つの食品群で考えたときに、4群の穀類・砂糖・油脂以外が不足し、バランスの悪い内容でした。また、欠食がありました。朝食はおにぎりや食パンのみ、夕食はスパゲティやオムライスなど一品料理が多いうえに副菜がないなど、栄養バランスの取りづらい食生活でした。家族も同じ食事をしているので、バランスの悪い食事内容を改善していく必要があります。

また、最高血圧は120以上あるのが理想ですが、100未満の日が多いため、血圧を上げる必要があることがわかりました。血圧を上げるためには、鉄分を摂り、ヘモグロビンを増やす必要があります。効果的に鉄分を吸収させるために、一緒にビタミンCを摂るなど摂取方法に工夫が必要です。

食生活改善を始める前の私の一日の食事



3 実践活動 I

(1) 常備菜

一週間の食事内容を調査したことで、摂取できない食品が決まっていることが分かったため、それらの食品を使った常備菜を作ることになりました。常備菜にすることで、忙しいときの副菜やお弁当に取り入れることができます。また、不足している食品を簡単に摂取することができます。常備菜は、ひじきの煮物やほうれん草のごま和えなど鉄分が多く含まれる食品を使ったものになりました。それに加え、不足していた食品を補うことができるよう、豊橋市が全国でも有数の産地であるキャベツを使ったコールスローや豆の煮物など何種類か常備しておき、家族それぞれの食生活に合わせて摂取できるようにしました。



(2) 4つの食品群別摂取量に合わせた食事

我が家の食事は一品料理が多かったため、どのぐらいの食品を一日に摂取すればよいのか知るために、4つの食品群別摂取量に合った食事を組み立て、必要な量をとれるように一週間実践してみました。

四つの食品群別摂取量の目安に合わせた食事



(3) 睡眠時間

睡眠時間が不規則になることが多いため、夏休みを利用して、睡眠時間で体調に変化があるのか実験してみました。睡眠時間を、3～5時間、7時間、10時間以上と2～3日ずつ変化させてみましたが、短くても長すぎても体調はよくなく、7時間程度が一番体の調子が良いことがわかりました。

4 中間評価

4つの食品群別摂取量に合った食事の組み立てと実践を一週間行いましたが、計算が大変でした。また、忙しいときも考えた献立で作ることも大変でした。このホームプロジェクトを始めてから、朝食と家族の弁当作りは私が担当することになりました。晩ご飯は主に母の担当でしたが、疲れて仕事から帰ってくる母にとっては大変そうでした。そこでもっと簡単な方法で栄養バランスのとれた食事はできないか考えることになりました。

5 実践活動 II

(1) 具たくさんスープ

計算が大変だと食物の先生に相談したところ、スープを作っただけだとアドバイスをいただきました。料理のレパートリーが少なく、野菜や豆・豆製品の摂取に苦労しました。そのため、朝ごはんや弁当と一緒に、具がたくさん入ったスープを飲むことで、多くの野菜や不足しがちな豆・豆製品を取ることができるようになりました。毎日同じ味では飽きてしまうのでコンソメ・中華風・クリーム・和風・トマトなど何種類かのベースを考え、その日の気分や食事に合わせて具材を変え、スープを作ることにしました。具材はビタミンA・C・B₁・B₂が豊富なブロッコリー、ビタミンAが豊富なにんじん、摂取しづらかった豆類、1年

中手に入りやすく、保存しやすい玉ねぎを固定にして、冷蔵庫に入っていた野菜やキノコ類・海藻類を追加して作りました。

具だくさんスープを取り入れた朝食



具だくさんスープを取り入れた昼食・夕食



(2) 鉄分の吸収率アップ作戦

食物の先生に、植物性の食品に含まれる非ヘム鉄は、動物性の食品に含まれるヘム鉄と摂取することで鉄の吸収が促進される。さらに、ビタミンCと一緒に取るといい。また、ビタミンB₁₂と葉酸と一緒に取ると造血ができることとアドバイスをいただきました。また、鉄の吸収を妨げる食物繊維を取り過ぎないこと。この点に注意して組合せを考えました。

(3) 食品摂取ボード

食品摂取のバランスが悪いのはわかるけど、何の食品が不足しているかわからないと家族に言われ、家族それぞれが不足している食品を意識して生活ができるよう、食品摂取ボードを作成することにしました。その日に食べた食品が一目でわかるように、フェルトで作ったマグネットを食品群に分け、食べた食品を自分の位置に貼ってもらうことにしました。また、前日に摂取できなかったものを欄外に書き入れておくことで、各自が不足する食品を意識することができるようにしました。



6 評価

栄養素や摂取量を計算して、毎日の食事に取り入れ実践することは、時間も労力もかかり大変でした。しかし、摂取の方法を工夫することで、手軽に不足しがちだった野菜や豆・豆製品を摂取できるようになりました。また、食品摂取ボードを作ったことで、一目見ると不足している食品がわかるので、家族の意識が高まり積極的に参加してくれるようになりました。

血圧の数値も上がり、120前後の数値を保つことができるようになりました。

7 まとめと今後の課題

ホームプロジェクトを始める前は、食事、睡眠を意識することなく生活していましたが、少し意識し、変えていくことで、生活が大きく変わりました。特に、食事内容を意識して変えるだけで、血圧の数値が上がり、立ちくらみが少なくなったことには驚きました。

また、家族も参加してくれるようになり、栄養バランスの良い食事をしようと意識するようになったので、今後も声を掛け合いながら、栄養バランスの良い食事を心がけるようにしていきたいです。今後も、家族みんなで継続させるために、飽きずに長く続けられるスープや常備菜のレパートリーを増やしていきたいです。

