

PTA活動報告 「第33回広島市中学校PTA研修会」

先日、標記の研修会に参加しました。実施概要と気付いた点等をご報告いたします。

【日時】 平成19年11月25日(日) 10:00~15:40

【会場】 広島市立五日市中央中学校

【主催】 広島市PTA協議会

【主管】 広島市佐伯区PTA連合会

【後援】 広島市教育委員会

- 【プログラム】
1. 開会行事
 2. 講演 「学力と体力向上における食と生活リズムの大切さ」
県立広島大学人間文化学部健康科学科 教授 加藤秀夫
 3. 昼食 (アトラクション、教員バンド 'TE@CHERS' 演奏)
 4. 分科会 (学級 PTA 活動、学年 PTA 活動、地域ぐるみ教育、
家庭教育、広報活動、人権教育)
 5. 全体会
 6. 閉会行事

【参加者】 河野校長、三浦教頭
川崎会長、正傳副会長、山田副会長、古田副会長、小田書記、二宮会計、
陶山監査 計9名

【報告】

<講演> 加藤先生の講演では、日常気付かないような些細な点にも簡単に改善できるいくつかのポイントを教えてくださいましたのでご紹介します。

- ①「頭の働きを高める方法」
 - 1) 軽い運動をする
 - 2) 大豆と卵のレチンは、記憶と学習能力を高めます。(朝の豆腐みそ汁と卵焼きは理想的)
 - 3) ビタミンCは肉体的、精神的ストレスから守ります。(朝のフルーツも理想)
 - 4) カルシウムはイライラを抑えます。
 - 5) 鉄欠乏性貧血は集中力と記憶力を低下させます。
 - 6) 朝食を大切に。
- ②朝食を食べている子どもは、食べない子どもより学力が高いという調査結果が

出ています。

③「野菜の収穫時期はいつがいい？」

ほとんどの野菜は、昼間に光合成して体内に養分を蓄え、夜間は呼吸と共に消費します。ということは、食物中に一番栄養分があるのは、日の落ちた夕方です。夕摘みの野菜がよいです。朝摘み野菜というのは、朝収穫してその日のうちに消費するという新鮮度をアピールしているだけです。

④「おろし大根の消化吸収促進作用の実験」

可溶性デンプンにヨウ素液を加え（濃い紫色に変化）、それにおろし大根の汁を加えると、10数分後には濃い紫色がすごく薄くなった。デンプンが分解されているということです。朝のご飯（デンプン）におろし大根の組み合わせは、消化吸収を促進するうえでとても効果的ということです。

⑤「スポーツにおける激しい朝練は、逆効果」

朝練も体を活動的にするウォーミングアップ程度ならよいのですが、激しい運動を要求するものは、成長ホルモンの分泌が少なくなり、成長にとっての阻害要因となります。昼以降の激しい運動では、そのような現象は見られません。放課後の部活動は、まさに理想的です。

⑥「ビタミンCと生のニンジンが犬猿の仲」

生のニンジンには、ビタミンCを分解するニンジンアスコルビナーゼという酵素が含まれています。ビタミンCの多い野菜でも一緒に食べるとビタミンCを分解されて意味がありません。加熱して一緒に食べましょう。ただし、生ニンジンでも酢と一緒に食す場合はニンジンアスコルビナーゼという酵素が作用せずに、ビタミンCを確保できます。大根生酢はビタミンCが豊富にあります。

⑦「ほうれん草はカルシウムの多い野菜？」

ほうれん草といえば、ポパイのイメージから栄養の多い野菜と思われがちです。カルシウムはどうでしょうか？実は白菜やブロッコリーの方が断然多く含まれています。

⑧「鯨肉 VS 牛肉」

同じ肉でも、鯨肉にはサマや鰯などに含まれる頭にいいDHAやEPAをたくさん含んでいます。牛肉には0です。鯨の主食は、魚だからです。

⑨「生卵の秘密」

生卵の黄身にはビタミンHが多く含まれています。しかしながら、白身にはこのビタミンHとくっつくと無効になるアビジンというものが含まれています。生の状態で一緒に

かき混ぜるとビタミンHが作用しません。ビタミンHが欠乏すると、脱毛、皮膚炎、糖尿病を悪化させます。そういう私も生卵かけご飯が大好きです。頭が薄くなってきたのはこの影響かもしれません。用心用心。焼いたり茹でたりするとアビジンは作用せずに、ビタミンHは有効です。

⑩「タバコは、有害です」

タバコを吸う時の煙は、主流煙といい人に害があるものの本人が直接被害を被るの
でいたしかたありません。しかし、タバコに火をつけたままの状態が発生する副流煙
というものは、そこにいる人も吸ってしまいます。

その副流煙は不完全燃焼しているため主流煙よりも脳の働きを低下させるアモニア
や発ガン性ニコチアミンを多量に発生させます。リトマス試験紙に副流煙を吹きつけたら、赤
から青へすぐに変わり、アルカリ性反応(アモニアやニコチアミン)がおこりその有害性が手に取
るようにわかりました。

タバコを吸わない人のいる空間で、喫煙するのは危害を与えているのと同じです。
吸わないにこしたことはありませんが、吸うときは場所を選びましょう。

<分科会>

各分野に研修会参加者が分かれて、佐伯区内中学校の実践報告をもとにテーマにそつ
た討議を行いました。

<全体会>

分科会ごとの討議結果報告を行いました。

以 上