

「まーてる先生の学力アップ・スポーツ向上につながる食育健康法」

10月20日(木) 全校生徒、保護者を対象に、宮城歯科クリニック院長の宮城正照先生を講師に講演会を行いました。正照先生は、ラジオで健康講座の番組を担当していたり、健康本「おきなわ健康大学」の著者としても有名な先生で、マルチに活躍している先生です。体にいい食べ物、控えた方がいいもの。体ほぐしの大切さ、学力アップの方法や夢を実現するための考え方など、たくさんのことを学ぶことができましたね。まーてる先生から学んだことを、さっそく実践できるよう、お家の人にも教えて協力してもらおう！

1. 食事と体ほぐしについて(身長を伸ばすためには……)

①「水」が体を浄化する。水以外の清涼飲料水は良くない。ペットボトルのお茶は体に良いと思われているが、添加物(防腐剤など)が入っているので避けたほうがいい。長い期間飲んでると、体の中で石ができ胆石の原因となる。コンビニで飲み物を買うときは、「お水」を選ぼう。

②料理に使う油は、オリーブオイルかココナッツオイルが良い(酸化しにくい)

③身長を伸ばすために、努力して効果があるのは、中学生の「今」！ 高校では遅い。

部活の後や寝る前に、お尻、ふくらはぎ、アキレス腱を徹底的にほぐそう。

筋肉をほぐすと、身長が伸びる！ スポーツによるケガ防止にもつながる。

④コーラ等の清涼飲料水、ファーストフード、インスタントラーメン等は、添加物が多く、栄養がない。

ポテトチップスの油も酸化していて体に悪い。体の中で分解する際、骨に必要な栄養が失われるため、身長が伸びなくなる。卵、納豆は身長を伸ばす。卵は1日2個食べよう。ヨーグルトは肝臓を疲労させるため、毎日とるのは良くない。特にアレルギー性皮膚炎の人は、乳製品は控えよう。



2. 歯の話(むし歯が原因で脳梗塞になることがある)

口の中のばい菌は強力。菌が全身にまわり命に関わることもある。舌の汚れは気管支炎や風邪などの原因となる。舌磨きをしよう！むし歯は早く直したほうがいい。



3. 学力アップ法

①まずは、量をこなそう。勉強に時間をかけること。質はあとからついてくる。

②スマホやゲームは、物事を判断する前頭葉を冷やす(低下させる)。時間を決めて使用しよう。

③脳みそはみんな一緒。脳は忘れるコンピュータ。だから繰り返し繰り返しやらないと忘れてしまう。

「1・2・3・4の法則」 4日間、同じ問題を復習することで学力は身につく。



みんなの感想から



○1年1組 金田結季

身長を伸ばすためには、牛乳だけではダメだということ。ポテトチップスを食べたら伸びないとか、ゲームをしすぎて伸びないとか、日頃やっちゃっていることが「身長」につながるということが分かりました。学力を伸ばすには、「1・2・3・4の法則」。同じ問題を4日間することで脳での暗記もよくなるということが分かりました。

実践しようと思ったことは、ペットボトルのお茶や栄養ドリンクは飲まないこと。部活、筋トレで動き終わった後には、ちゃんとストレッチすること。病気になりにくい体にするために、血液をサラサラにすること。ファーストフード、ラーメンなどは食べないことなどです。これから実践していきたいです。

○1年1組 与那嶺慶乃

私はむし歯が病気につながると聞いてびっくりしました。舌は磨くと健康につながるので毎日磨いてきれいになりたいです。部活が終わったら、友達と一緒にストレッチをしたいなと思いました。お茶はジュースと違って体によい物だと思っていたけど、売っているお茶は体に悪いことが分かったので、水を中心に健康な体を作っていきたいです。

○1年1組 源河希望

水は大切と思った。水を飲んだら血液が良くなること、美肌効果があることが分かりました。外ウーや入れ墨は感染症にかかることがあるから気をつける。私は、炭酸をよく飲むから水を良く飲むように実践したい。

○1年2組 与那嶺京楓

「添加物=石油」が一番驚きました。食品添加物のトラックに「毒」とかいてあるのも驚きました。普段何気なくとっている油が毒になっていることに気づかされ、これからちゃんときれいな油をとるようにしようと思いました。

○2年2組 木村京裕

基本的に水を飲み、筋肉をつけたらほぐす。おいしいからといって毎日インスタント等を食べていたら身長が伸びなくなるから気をつけていきたい。本を読み、文章力を身につければ国語力が身につくからがんばって本を読み、さらに「自分はできる」と言い聞かせてがんばりたい。

○2年4組 宮平萌杏

自分が持っている目標を思っているだけじゃなく、文字にして、常にその目標を達成できそうかどうか考えてみようと思います。あと、もっと食べるものを考えようと思いました。

○3年1組 棚原愛羅

私は休みの日などは、めんどくさくてカップラーメンを食べたりすることがあるけど、それは自分の体を汚しているようなものだと思った。水を飲んだり、食事は和食を取り入れるなど、食生活に気をつけていきたい。

○3年3組 棚原舞南

ふくらはぎやアキレス腱を押す！と知ったので今日から実践しようと思いました。背中や手をボキボキ鳴らすのもよくないことが分かり、癖だから治すの大変だけど、なるべくやらないようにします。

○3年3組 友利 恋

今日の公演を聞いて一番印象に残ったことは、イチロー選手、本田選手、錦織圭選手、みんな小さい頃からの夢を叶えたということです。「将来の夢は〇〇になることです」もいいと思うけど、「〇〇になる！」の方がカッコいいなと思いました。私も夢を叶えるために頑張ろうと思いました。