

給食だより

7月

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。また、成長期である中学生の健康課題について考えてみましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない

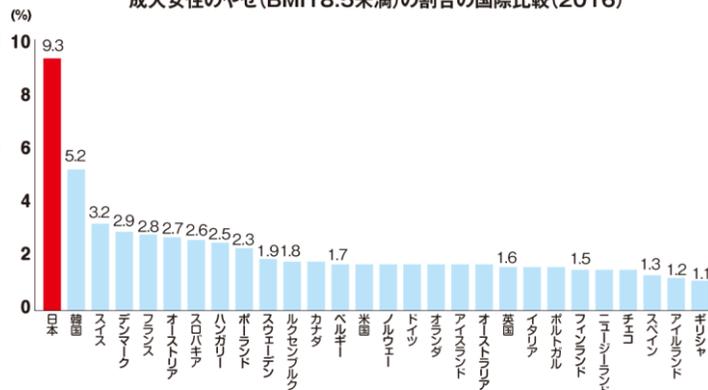


楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

心配な若い女性のやせ

成人女性のやせ(BMI18.5未満)の割合の国際比較(2016)

「肥満」だと、大人になったときに生活習慣病のリスクが高まります。一方、「やせ」は成長に支障が出てきます。とくに女子の場合、不妊症^{ふにんしょう}のリスクや生まれてくる赤ちゃんの健康に悪い影響^{えいきょう}が出ることが心配されています。現在、日本の若い女性の「やせ」の割合は、世界の中でも高い数値で、大きな課題になっています。成長期の中学生は



出典:厚生労働省(2021)「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会 報告書」p.15 図17より。吉池信男ほか、肥満研究、2018;24(1):16-21を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図されたものを編集部でさらに加工。

ダイエット＝「やせる」ではありません

そもそも「ダイエット」とは英語で「日常の食事」という意味です。日本では「ダイエット」と聞くと「やせる」という意味でとらえる人が多いです。

モデルや芸能人のスタイルに憧^{あこが}れて、自分の体型と比較しては「太っている」と思ったり、テレビやスマホで流れてくるダイエット広告を目にして「自分もやせなきゃいけないのかな」と考えたりにしていませんか？

そこで立ち止まってみてください。あなたは本当にやせなくてはならない体ですか？単に「何キロ」と数字だけ見ていませんか？ 体型は背の高さも関係してきます。逆に体重を増やさなければいけない体型の人もいます。まずは自分が適正体重なのか調べてみましょう(ヒント:成長曲線)。意外と「自分は太っている」と思い込んでいただけで、じつは普通だったということが、よくあります。



普段の生活を見直そう

体重を増やしたくないからと、「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏^{かたよ}った食事はNGです。成長にはさまざまな栄養素が必要だからです。基本として1日3食の食事はしっかりとしましょう。食事をするときは、いろいろな種類の食材が使われている料理を選びましょう。おやつは楽しむ程度に。食事が入らないほどたくさんおやつを食べては本末転倒^{ほんまつてんとう}です。私たちの体は自分が食べたものからできています。まずは、普段の生活を見直してみましょう。

また運動を忘れずに。「食べない」より「運動して消費する」ほうが体のためによいのです。太っているのは体の中にエネルギーを溜^{ため}め込んでいる状態なので、体を動かしてエネルギーを消費しましょう。筋トレも効果があります。筋肉のほうが脂肪より重いので、同じ体重でも筋肉があると引き締まって見えます。また、やせていて体重を増やさなくてはならない人にも運動は有効です。筋肉をつけて体を作るイメージを持ちましょう。

夏休みなど長期休暇の際は家にばかりいないで、外に出て軽くジョギングしたり、動画でできそうな運動を探して取り入れてみたりしましょう。

