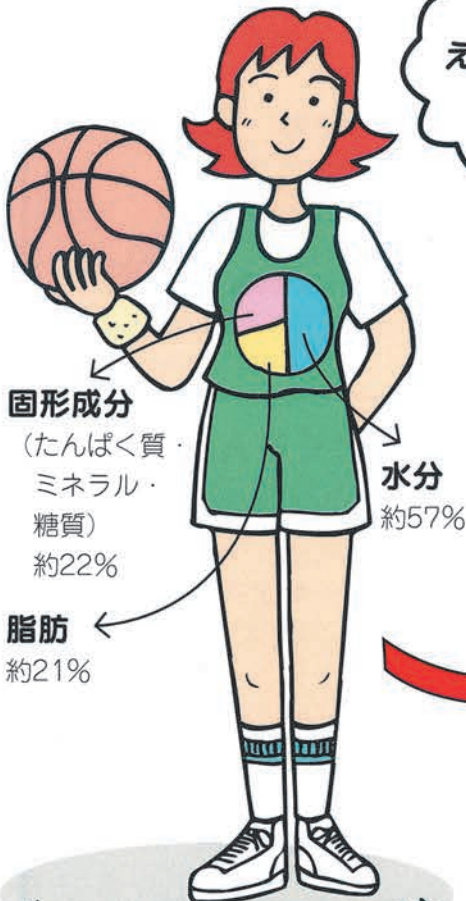


# 思春期の身体づくり

思春期のからだづくり [BMIとは?]

現在、高校2年生の私、バスケットに燃えています。でも、最近、ちょっぴり気になる自分の体型。足は太いし、筋肉もりもりだし・・・「ほっそり美人になりたい」

～やせる方法をおしえてくださいね～



固形成分

(たんぱく質・ミネラル・糖質) 約22%

水分 約57%

脂肪 約21%

わたしの体を作っている成分

えっ? どうして やせる必要があるの?

だって、身長160cmで、体重56kgもあるんだもの...

## あなたのボディを チェックしてみましょう。

### ◎ボディ・マス・インデックス(BMI)

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = 22 \sim 24$$

病気が少ない 体調がいい

$$\frac{\boxed{\phantom{000}} \text{ kg}}{\boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)}} = \boxed{\phantom{00}}$$

### ◎BMI からみた適正な体重は?

$$\boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times 22 \sim 24 = \boxed{\phantom{000}} \text{ (kg)}$$

(社)日本栄養士会編・調理師教本から参照)

## 本当の肥満って?

肥満かどうかは、見た目の太さではなく、体脂肪の割合で決まります。体重は、標準でも体脂肪が多い人は“肥満”なのです。

## やせる必要ありません

$$\frac{56 \text{ (kg)}}{1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)}} = 21.9$$

$$\frac{56 \text{ (kg)}}{1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)}} \times 22 \sim 24 = 56.3 \text{ (kg)}$$

自分の体重と比べて  
10%以内…正常  
10%～30%未満…肥満  
30%以上…肥満症

### 〈参考〉 体脂肪判定基準

男 (%)	範囲	女 (%)
10～20	適正值	20～30
20～25	軽肥満	30～35
25～	肥満	35～

21%で適正範囲

に入っていますので

→ 体脂肪からみても やせる必要ありません。

### 体脂肪には・・・

#### こんな役目があります。

- エネルギーを蓄える
  - 体温を保つ
  - 内臓を正常な位置に保つ
- 健康を保つためには適量の脂肪が必要なのです。

※測定器機等により基準に違いがあります。

# じょうずに食べてうまくコントロール

じょうずに食べてじょうずにコントロール

## ★甘いものは控える

「甘いものは太る原因」であることはよく知っています。我慢をした反動で、よけいに食べてしまうことにもなりかねません。甘いものとうまくつき合っていきましょう。

大きなケーキは小さめのものに。



ローエネルギーのお菓子や飲み物も使ってみては？



## ★脂質を減らす工夫を！

脂質は少量でもカロリーが高いのです。



## ★腹八分目に！

～食事はゆっくり～

おかわりするときには、少し、間をおいてみましょう。

時間が経つと脳の満腹中枢に信号が伝わり、満腹感を感じるようになります。



## ★できるだけたくさんの種類の食品を食べる

ごはんだけ・くだものだけ・などという食事をすると、肌が荒れたり、貧血になりやすいのです。基本的な食事を心がけてください。



「3つの器の知恵」を心がけましょう。

食事日記をつけてみましょう。

日記をつけることによってライフスタイルの見直しができ、時間をかけて太りにくい生活パターンをつくり上げることができます

日時	献立	目安	何をしながら	どんな気分
3/10(月) 8:10 あさ	ごはん みそ汁 納豆 オレンジ	茶わん(中) 1杯 とうふ少々わかめ 1パック 1/4こ	家族と一緒に テレビをみながら	起きたばかりなので、 しかたなく食べた。
10:00	コーヒー クッキー	さとう1本(ステック) 3枚(チョコ入り)		勉強をしていて イライラ……

※記録は、正確である方がよいのですが、細かいことにあまりこだわると長続きしません。