

給食だより 3月

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。

本当にダイエットは必要かな？

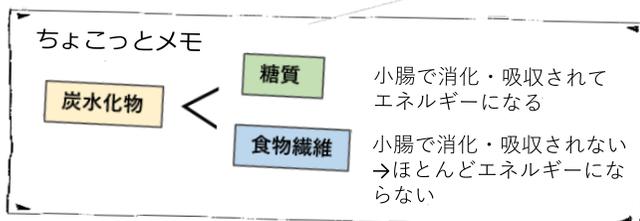
現代はダイエットに関する情報が多く出回り、本来は必要のないのにやせ願望を持つ人が増えているといわれています。過度なダイエットは健康に悪い影響をおよぼす危険があります。正しい知識を持ち、本当にダイエットが必要なのかを考えていきましょう。



炭水化物抜きダイエットはやめて！

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳の**エネルギー源**としてとても重要なのでしっかり食べましょう。



幸せホルモンと呼ばれる**セロトニン**は炭水化物を消化する過程で多く産出されるといわれています。



炭水化物を制限をすると、筋肉を作るためのエネルギーが不足するため、**筋肉量が落ちてしまう**という研究結果があります。

ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事を取り、適度な運動をしましょう。

Q. すぐにやせる方法はないの？



A. 食事量を極端に減らすと体重はすぐに減りますが、これはとても危険な方法です。成長期は体をつくる時期なので、無理なダイエットは健全な成長を妨げるほか、貧血や無月経、将来の骨粗しょう症の危険を高めてしまいます。そのため、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。

まずダイエットを始める前に、本当にダイエットが必要なのかを考えてみましょう。もし行う場合は、バランスのよい食事と適度な運動をして無理なく取り組みましょう。

無理なダイエットは美容にもよくない

- ・貧血になる
- ・肌が荒れやすい
- ・便秘になりやすい
- ・骨がすかすかになる
- ・髪がぬげやすくなる
- ・体毛が濃くなる

etc...



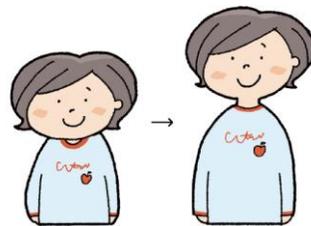
将来の健康のためにも、見直しましょう。



体重は増えていくよ 成長期だもの。

8歳

127cm
26kg



11歳

143cm
36kg

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

インターネットの情報に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

