

給食だより 3月

中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、大人よりも多くとらなければならない栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質、カルシウムなどを十分にとる必要があります。

1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」。

脳のエネルギー源はブドウ糖から

脳がはたらくために必要な栄養素はブドウ糖です。ブドウ糖は、通常の状態では、**脳がエネルギーとして利用できるほぼ唯一の物質**です。

食材でいうと食育や家庭科で習った「黄のグループ」「第5群」の「炭水化物」を多く含む米や小麦といった穀類や、果物にも多く含まれています。ブドウ糖は「単糖類」といって、炭水化物が体内で消化・分類されてもっとも単純な形になった「糖(単糖類)」です。



でも「糖」をとるのであれば、「砂糖や甘いジュースやお菓子を食べればいいのでは？」と思う人もいるかもしれません。残念ながらそういったものは、急激に体内に吸収されて血液内の糖(血糖)の量を急上昇させ、血管を傷めてしまうため、おすすめできません。

さらに食事から摂取されたブドウ糖などの糖質がエネルギーとして使われるときには、ビタミンB1が必要になります。「ビタミン」という名前ですが、このビタミンB1は豚肉、魚、大豆製品、米ぬかや胚芽などに多く含まれている栄養素です。ジュースやお菓子だけだとビタミンB1はとれません。つまり普段から主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をとることが脳においても有効なのです。



脳のためにも主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を!

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。



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...

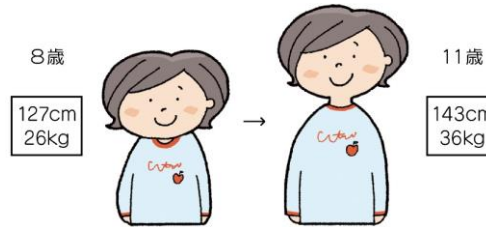


将来の健康のためにも、見直しましょう。



ありのままのあなたがステキだよ

体重は増えていくよ 成長期だもの。



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。

