

子ども達に増加する 過度なやせ願望

今も未来も健康であるために

10~20歳代は健康な体をつくる重要な年代です。この時期に極端な食事制限で栄養不足になると体に悪影響があらわれます。病院や学校から減量をすすめられている人以外は、体重を減らす必要はありません。適正体重を維持して、今も将来も健康な体づくりをしましょう。

痩せすぎによるリスク

骨密度の低下



貧血



体力の低下・疲労感



便秘



免疫力の低下



筋力や体力の低下



肌荒れ



心が落ち着かない



無月経



神経性食欲不振症(拒食症)



女性の場合は将来、 子どもへの影響も...

出産における低出生体重児の増加

低出生体重児(2500g未満)は、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが高いという報告があります。



将来の自分を見通した食生活を…

成長期は、体がつくられる大切な時期です。そのため、成長期に必要なエネルギーや栄養素などをきちんと食事からとらなければなりません。成長期の過度な減量は将来の健康に影響します。将来の自分のために、次のことに気をつけましょう。

1日3回、規則正しく食事をしましょう

1日3回の食事をとることは、成長に必要なエネルギー、栄養素を摂取するために必要なだけでなく、生活のリズムをきちんとつくるためにも大切です。生活のリズムを整え、決まった時間に食事をとるようにしましょう。



主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事をする、栄養のバランスが整います。学校給食は、健康の維持と成長のために必要な量を考えて献立が作られています。1回の食事に必要な量や内容の参考にしましょう。

主食

ご飯、パン、めん類など。炭水化物が多く、エネルギーのもとになる働きがあります。

ご飯の量のめやす(※)

- 小学生低学年…約160g
- 小学生中学年…約180g
- 小学生高学年…約210g
- 中学生……………約230g

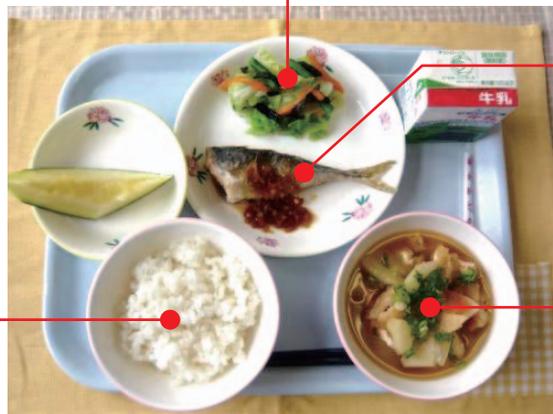
※上記のめやすをもとに、体格や活動量によって加減しましょう。

副菜

野菜、いも、きのこ、海そうなどを使ったおかず。ビタミンや無機質を多く含み、体の調子を整える働きがあります。炒め物、和え物、煮物などの調理法を組み合わせてみましょう。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などを使ったおかず。たんぱく質が豊富で、体をつくるもとになる働きがあります。1回の食事に1品つけましょう。



副菜(汁物)

汁物は、水分補給のほか、ビタミンや無機質など足りない栄養素を補います。

くだもの

季節のくだものにはビタミンが多く含まれています。



牛乳

成長期に不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。

将来の自分を見通した食生活を…

10代後半は、体だけでなく心も成長する大切な時期であり、過度な減量は将来の健康に影響します。そのため、自分に必要なエネルギーや栄養などを1日3回の食事からとらなければなりません。また、自分で食事を選ぶ機会が増えるので、バランスのとれた食事のとり方を身につけましょう。



主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

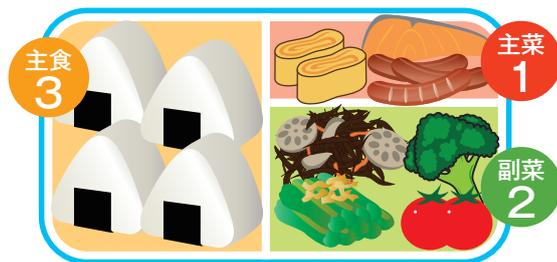
- 主食** …炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。
(ご飯、パン、麺類など)
- 主菜** …たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。
(おもに魚、肉、卵、豆・豆製品などを使ったおかず)
- 副菜** …ビタミン・無機質を多く含み、体の調子を整えます。
(おもに野菜、いも、きのこ、海そうなどを使ったおかずや汁物)



昼食では次のことに気をつけましょう

弁当編

- 自分に合ったサイズの弁当箱を用意しましょう。
弁当箱の裏に容量が書かれています。容量が分からない場合は、計量カップを使って確かめましょう。
- 主食3：主菜1：副菜2の割合でつまみましょう。



■弁当箱の目安

年齢	身長目安		弁当箱の大きさ	
	男性	女性	男性	女性
15～17才	170cm	157cm	940ml	760ml
18～20才代	170cm	158cm	880ml	650ml

身体活動レベル普通(座っていることが多い人)が基準

- ・身長が目安より高い人や活動量が多い人は+100ml
- ・身長が目安より低い人や活動量の少ない人は-100ml

(資料:日本人の食事摂取基準2015年版)

弁当箱の容量(ml) ÷ 弁当箱1食分のエネルギー(kcal)

コンビニエンスストア編

コンビニエンスストアを利用するときは次の点に注意しましょう。

パンだけ、おにぎりだけ、サラダだけなどの単品の場合、1日に必要な栄養素が不足します。おかずや汁物、乳製品、果物などいろいろな食品を組み合わせましょう。



太りにくい生活習慣を定着させよう

子ども達にすこやかで明るい未来を

どうして肥満になるの？

肥満は消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが崩れてしまう事で起こります。

私たちは、食べものから栄養をとることにより、毎日を元気に過ごすことができます。しかし、体に必要な量よりも多く食べると、エネルギーが余り太ってしまいます。

太ってしまうのは？



肥満の何がこわい？

肥満は、内臓脂肪の蓄積によって高血圧や糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病になるリスクが高まります。また、太っていることで外見を気にしたり、体を動かすのが面倒になり、家の中でテレビやゲームをする時間が長くなったりと様々な問題も生じます。

肥満度をチェックしてみよう! (身長別標準体重を求める係数と計算式)

〈男子〉

年齢	身長別標準体重算出式 (kg)
6歳	0.461×身長 (cm) - 32.382
7歳	0.513×身長 (cm) - 38.878
8歳	0.592×身長 (cm) - 48.804
9歳	0.687×身長 (cm) - 61.390
10歳	0.752×身長 (cm) - 70.461
11歳	0.782×身長 (cm) - 75.106
12歳	0.783×身長 (cm) - 75.642
13歳	0.815×身長 (cm) - 81.348
14歳	0.832×身長 (cm) - 83.695
15歳	0.766×身長 (cm) - 70.989
16歳	0.656×身長 (cm) - 51.822
17歳	0.672×身長 (cm) - 53.642

〈女子〉

年齢	身長別標準体重算出式 (kg)
6歳	0.458×身長 (cm) - 32.079
7歳	0.508×身長 (cm) - 38.367
8歳	0.561×身長 (cm) - 45.006
9歳	0.652×身長 (cm) - 56.992
10歳	0.730×身長 (cm) - 68.091
11歳	0.803×身長 (cm) - 78.846
12歳	0.796×身長 (cm) - 76.934
13歳	0.655×身長 (cm) - 54.234
14歳	0.594×身長 (cm) - 43.264
15歳	0.560×身長 (cm) - 37.002
16歳	0.578×身長 (cm) - 39.057
17歳	0.598×身長 (cm) - 42.339

※学校保健統計調査における標準体重 (kg) 算出方法より

あなたの今の体重は? _____ kg

あなたの適正体重は? _____ kg

あなたの肥満度は? _____ %

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100 (\%)$$



チェックリスト 当てはまる項目に☑しましょう。

- 朝ごはんを食べない時がある。
- 夕ごはんがおそい。
- 食べ物の好ききらいが多い。
- 脂っこい料理をよく食べる。
- 甘いおやつやスナック菓子が好き。
- ジュースやスポーツドリンクをよく飲む。
- 早食いである。
- 食べる時間が決まっていない。
- あまり外で遊んだり、運動したりしない。
- 寝るのがおそい。

チェックリスト結果

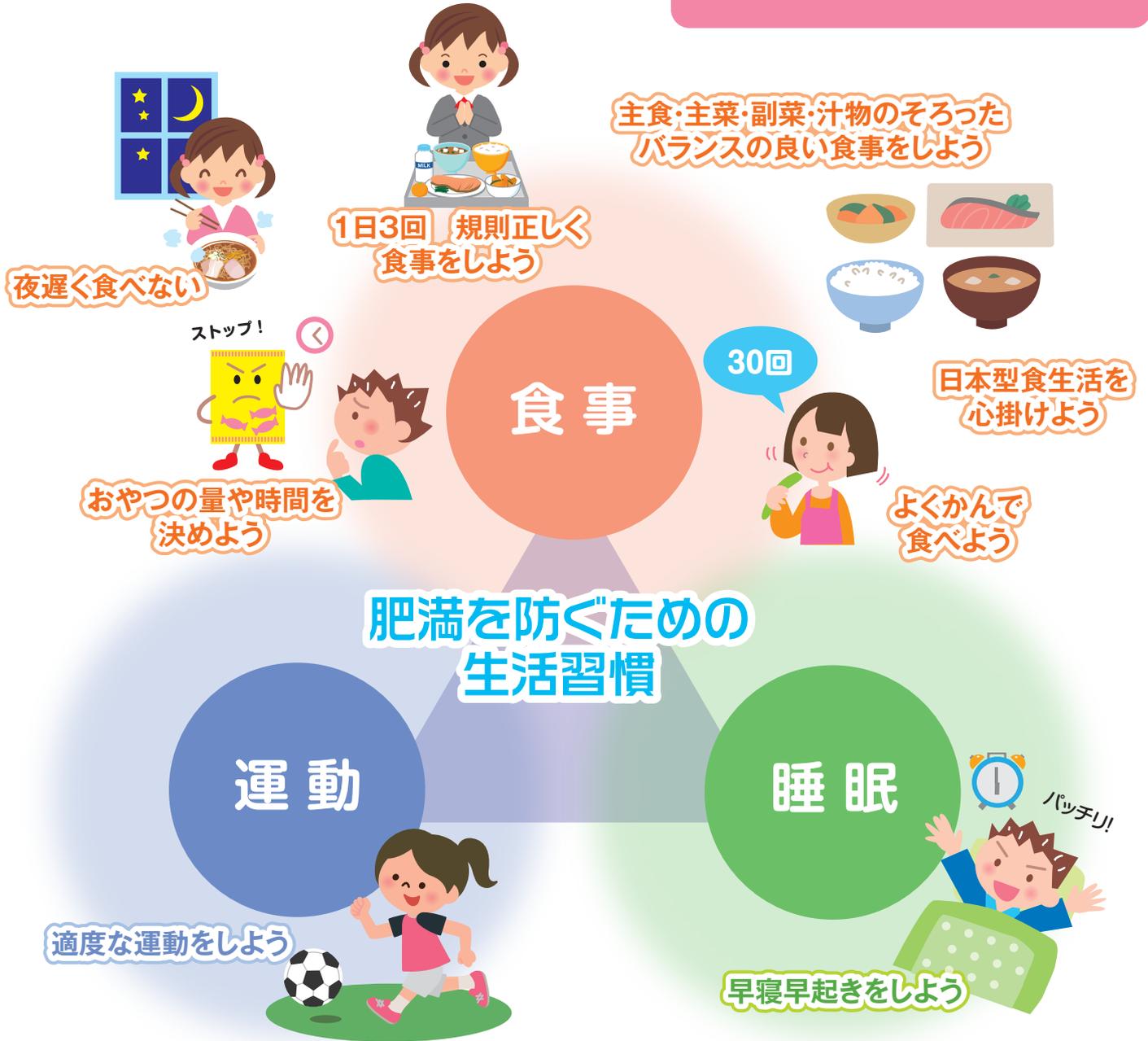
- 0~1個** 油断は禁物! 今は良い傾向ですが、安心はできません。チェック項目を意識した生活を心がけましょう。
- 2~4個** 要注意です! このままでは、太りやすい体質になってしまいます。生活習慣を見直し、改善点を探しましょう。
- 5個以上** 危険な状態です! 生活習慣の総点検が必要です。毎日の生活を振り返り、早急に生活習慣を改善しましょう。

肥満を防ぐには？

子どものときの肥満は、大人になっても継続することが多いため、子どものうちからの改善が必要です。太っているからといってむやみに食べる量を減らすのではなく、次のようなことに気を付けて、食事を中心とした生活習慣を見直してみよう。

ポイント

成長期にある子どもの場合は、減らすのは「体重」ではなく「肥満度」であることを念頭におき、食事・おやつを取り方、飲み物の種類、運動量などを見直して、身長伸びるこの時期に肥満を解消しましょう。



目標

スポーツをする児童・生徒の 食事トレーニングガイド

スポーツをする児童・生徒はどうして食事に気をつけないといけないの？

スポーツをするみなさんは、スポーツをしない人と比べて、体の中からたくさんの栄養素が失われ、体がダメージを受けます。ですからスポーツをする人は、失われた栄養素を補給し、体を回復させる必要があります。

また、児童・生徒のみなさんは、身長も伸びて体重も増える成長期です。しっかり成長し、元気にスポーツをがんばるためには、「**スポーツの分**」と「**成長する分**」の量と栄養を考えた食事をとることが大切です。

食事の基本の形

【スポーツをしていない場合】



【スポーツをする場合】



食事の量を
増やしましょう
→
牛乳・乳製品と
果物を毎食プラス

- 主食** ご飯・パン・めんなど……………体を動かすエネルギー源
- 主菜** 肉・魚・卵・豆、豆製品を中心としたおかず……………筋肉、骨、血液の材料
- 副菜** 野菜や海そうを中心としたおかず……………おもにビタミンや無機質の補給

食事量のバランス比率 → **主食3：主菜1：副菜2** (主菜の量の2倍を副菜、主食は3倍の量を食べましょう)

？ 牛乳・乳製品、果物を
なぜ食べなければならないの？

- 牛乳・乳製品… カルシウム、たんぱく質の補給
- 果物……………ビタミン、無機質、糖分の補給
疲労回復やコンディショニングに効果的

心 が け た い 10 項 目

- ごはんやパンかめんなどを、毎食とっている。
- 肉や魚か卵のどれかを毎食とっている。
- 豆・豆製品(豆腐、納豆など)を毎日とっている。
- 色の濃い野菜(ほうれん草、ブロッコリー、にんじんなど)を毎食しっかりとっている。
- 色のうすい野菜(レタス、キャベツ、たまねぎなど)を毎食しっかりとっている。
- 海そうやきのこを毎日とっている。
- 果物を毎食とっている。
- 牛乳、乳製品を毎食とっている。
- お菓子(ポテトチップス、チョコレート、クッキーなど)を食べ過ぎないようにしている。
- 甘いジュース(コーラ、サイダーなど)を飲み過ぎないようにしている。

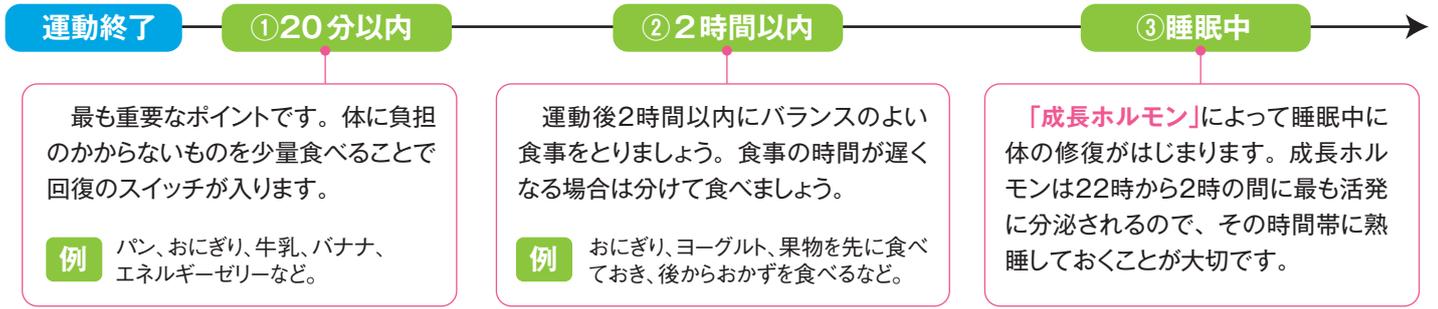
自分の食生活を
チェックしてみましょう!



運動した後の効果的な食事のとり方とタイミング

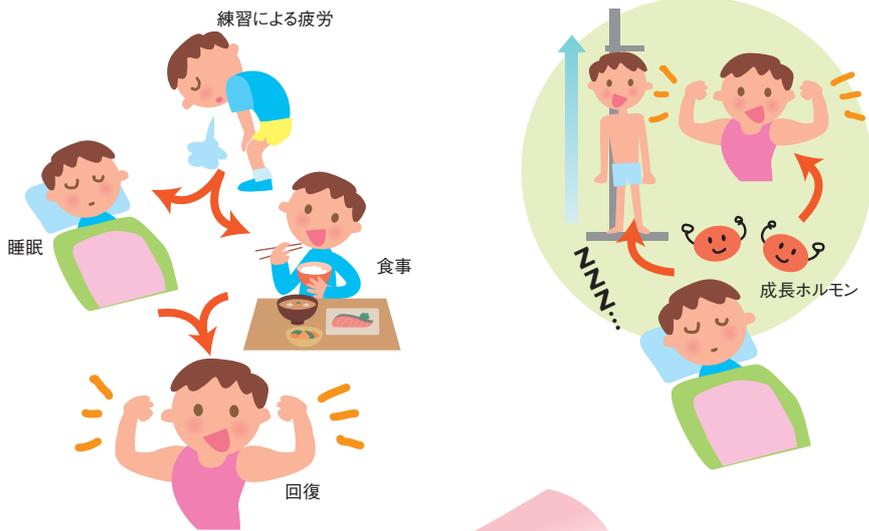
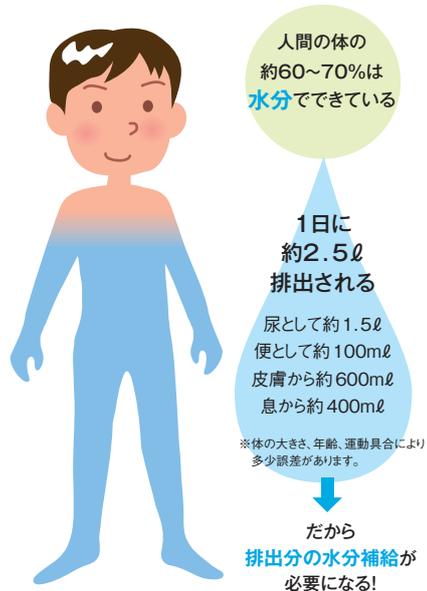
回復には「**ゴールデンタイム**」とよばれる3つの効果的な時間帯があります。

この時間帯に栄養補給をすると、運動によってダメージを受けた体が回復しやすくなります。



試合当日の食事のとり方





栄養素等摂取量の考え方

栄養素等摂取量

