

食しょくは人ひとを良よくする No.3

2019.4.23
北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 金森

体を大きくするには…

身体測定しんたいそくていがありましたね。結果は人によって様々ですが、中には「もっと背を伸ばしたい」「体重が増えていたのが気になる」等々、思っていることがある人もいると思います。

背を伸ばすために



身長を伸ばすためには、**筋肉の材料になるたんぱく質**と、**骨の材料になるカルシウム**が欠かせません。たんぱく質を多く含む肉や魚、カルシウムを多く含む乳製品や小魚かい、海藻類そうるいを毎日とるようにしましょう。

そして、**運動と睡眠**も重要です。

トレーニングで骨に適度な負荷てきどなふかがかかることで、強く大きい骨がつけられます。体の成長うながを促す成長ホルモンは、夜中の11時から2時にかけて、活発ふんびつに分泌されます。



しっかりカルシウムをとるのは、今！



骨の成長に必要なカルシウムの吸収には、年齢が大きく関係しています。もっとも吸収率きゅうしゅうりつが高いのは10代ですので、身長が伸びるこの時期にきちんとカルシウムをとることが大切です。給食には毎日牛乳がついていますが、これはたんぱく質とカルシウムをたくさん含んでいるからです。家でも牛乳にゅうせいひんや乳製品を積極的にとるようにしましょう。牛乳が飲めない人は、豆乳とうにゅうでもいいでしょう。

裏面に続きます

全体的に大きくなるために



筋肉のついた大きな体をつくり、パワーを強化するためにはトレーニングが欠かせませんが、食事と同じくらい重要です。まず、ご飯などの主食の量を増やし、**エネルギー**をたくさんとりましょう。次に、筋肉の材料となる**たんぱく質**も多くとります。そして、3度の食事だけでなく、間食の内容を見直しましょう。間食におにぎりやパン、バナナのような食品を選択することで、エネルギーを補うことができます。**間食にお菓子をとるのはさけましょう。**

お菓子を食べすぎると、脂質のとりすぎになり、結果として体脂肪の増加につながります。体脂肪が増加しても、パワーを強化させることはできません。

体重を減らす必要はあるのかな？

成長期のみなさんにとって、体重が増加するのは自然なことです。身長も伸びる時期なので、太り気味であったとしてもそれほど気にする必要はありません。

体を構成している成分は大きく分けて、「水分」「骨」「筋肉」「脂肪」です。それぞれに、身体の機能を正常に保つための大切な役割があります。無理に体重を減らそうと、食事を抜いたり減らしたりすると、体調を崩したり、将来の健康にまで影響してしまう危険があります。

それでも体重を減らそうとするならば、短期間で大きく減らすのではなく、**運動と食事を組み合わせて少しずつ、長期間に行います。**そして、上に挙げた「骨」や「筋肉」の量を落とすことなく、「**脂肪を増やさない**」ことで減量します。



- ① 野菜や豆類など食物せんいの多い食品を、肉や魚よりも多くとる。
- ② 主菜となる肉や魚は低脂肪のもの(鶏ささみやたら等)にし、油を多く使わない調理法にする。(洋食より和食のほうが脂っこくならない)
- ③ ドレッシング類は、ノンオイルなど低エネルギーのものを選ぶ。
- ④ 飲み物はジュース類をさけ、水やお茶にする。

体重を減らしたいからといって、食事をめくのはダメです！

