

# 食は人を良くする

北中学校 食育だより

2020.10  
発行 栄養教諭 加藤



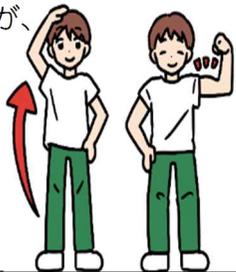
## 体の成長と食事の大切さ



中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人も多いのではないのでしょうか？成長期の今だからこそ、しっかりと食事をとりましょう。

### 成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後筋肉がついていきます。中学生の時期は個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりととることを心がけましょう！



### 牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。1日コップ1~2杯を毎日、また運動の前後などにとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ。



### 運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して成長を促します。また、筋肉をつくるはたらきは昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっても大切なことです。



### 近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日ごろから栄養バランスのとれた食事をすることが成長のためには1番の近道です。



## 貧血に注意しよう！

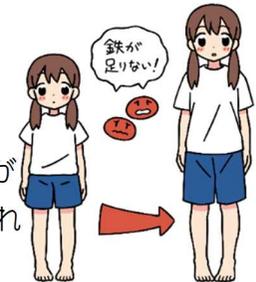
成長期は貧血を発症することが多いといわれています。

「貧血」は酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状がでます。激しいスポーツをする人に起こりやすい貧血もあり、鉄分を意識してとることが大切です。



### 鉄欠乏性貧血

体が大きくなる成長期は鉄が不足しがちになります。10~14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。  
(\*推奨量:ほとんどの人が必要量を満たすと推定される摂取量)



### 運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ちつける競技(長距離走・バレーボール・バスケットボール・剣道など)の選手に多くみられ、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされていますが、個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため予防が大切です。



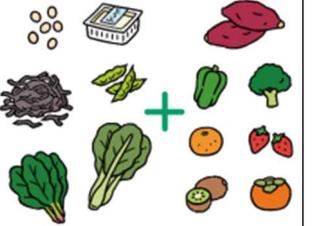
### ヘム鉄を活用して

動物性食品に多いヘム鉄は植物性食品に多い非ヘム鉄にくらべ、からだへの吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろなどの赤身の魚、ヒレ肉などがあります。料理に上手に取り入れましょう。



### 非ヘム鉄+ビタミンC

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の供給源です。非ヘム鉄はビタミンCと同時にとると吸収率が上がる事が知られています。これらの食品を食べるときはビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



(健学社:食育フォーラムより)

- <作ってみよう> 鉄分たっぷり！ひじきと大豆のごまサラダ(5人分)
- |          |        |                             |
|----------|--------|-----------------------------|
| ひじき(乾燥)  | 20g    | ①ひじきは水につけてもどし、ザルにあげて水気をきる。  |
| 大豆(水煮)   | 150g   | きゅうり・にんじんはせん切りにする。          |
| きゅうり     | 1本     | 大豆水煮はザルにあげて水気をきる。           |
| にんじん     | 1/4本   | ②ふつとうしたお湯にひじき・にんじんを入れてゆでる。  |
| 塩        | 小さじ1/2 | 2~3分したら大豆水煮を入れてさらに1分くらいゆでる。 |
| すりごま     | 大さじ2   | ③ザルにあげて水気をきり、荒熱をとる。         |
| ごまドレッシング | 大さじ6   | ④ボールに③・きゅうり・Aを入れ混ぜ合わせる。     |

※乳アレルギーのある人は代わりに豆乳でとるのもよいでしょう。また、カルシウムを多く含む食品には小魚・海藻類・大豆・大豆製品、小松菜などがあります。それらの食品もぜひ活用しましょう。