

# 食は人を良くする

2021.5  
北中学校 食育だより  
発行 栄養教諭 加藤

身体測定が終わり、1年の成長を確認することができましたか？  
中には「もっと身長を伸ばしたい」「体重が増え過ぎたかな」など思っていることがある人もいるのではないのでしょうか。

## からだを大きくするために

### ●からだが大きくなるってどういうこと？

「からだが大きくなる」とは背が伸びたり、体重が重くなったりすることです。見えるところだけでなく、体の中の骨や筋肉、内臓なども大きくなるので、いつそのような変化が起きてもよいように食事を抜いたり、好きなものだけを食べたりせず毎食の食事をしっかり食べて、大きくなる準備をしましょう。

### ●身長を伸ばすために

身長を伸ばすためには、  
筋肉のもとになるたんぱく質 と 骨のもとになるカルシウム



が欠かせません。毎日、食べるようにしましょう。

そして、運動と睡眠も重要です。

運動をして骨に適度な負荷がかかることで、強く大きい骨がつくれます。

また、体の成長を促す成長ホルモンは夜の11時から2時にかけて活発に分泌されます。



### ●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。もっとも吸収率が高いのが10代です。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。カルシウムとたんぱく質がたくさん含まれる「牛乳」は小学生の時は給食についていましたね。中学生になっても毎日牛乳を飲んでいますか？牛乳・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や小魚などでもいいですね。



### ●全体的に大きくなるために

三度の食事でエネルギーやたんぱく質を多くとることに加え、間食の内容を見直してみましょう。間食におにぎりやパン、バナナのような食品を選ぶことでエネルギーを補うことができます。間食にお菓子を食することも多いと思いますが、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？

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。からだを構成している成分は大きくわけて「水分」「骨」「筋肉」「脂肪」です。それぞれにからだの機能を正常に保つための大切な役割があります。無理に体重を減らす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すとするならば、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で行います。「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多くとる。
- ② 主菜となる肉や魚は低脂肪のもの(ささみや白身魚など)にし、油を多く使わない調理法にする。
- 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避け、水やお茶にする。

体重を減らしたいからといって、食事を抜くのはダメです！

