



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成30年度  
第11号  
京都市教育委員会  
平成31年3月発行

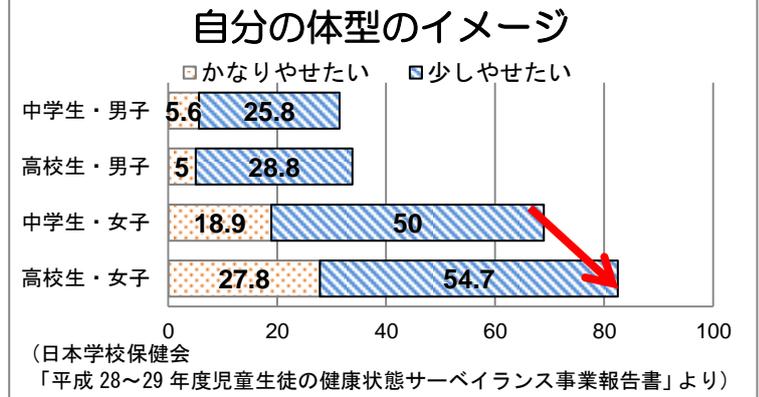


## 「体重が増える」 = 「太る」ではない！

「太る」とは余分な脂肪がつくことを言います。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。成長期は脳や筋肉や骨など、体がつくられる時期です。身長が伸びるのと同じように、**体重が増えるのは成長の証**です。



ある調査では、**男女とも88%の人が適正な体重であるにも関わらず、男子全体の31%、女子全体の69%が「やせたい」と思っている**という結果が出ました。特に、女子の方が、学年があがるにつれて「やせたい」と考える人が増える傾向にあります。また、「やせたい」と思う男子の39%、女子の49%が「自分で考えた内容で食事を減らした経験がある」と回答しました。



### 成長期に食事制限を行うと…



骨が弱くなる



貧血



疲れやすくなる



肌荒れ



免疫力の低下



太りやすい体質になる

成長期に食事制限を行うと、**毎日の活動や成長のために必要な栄養が不足して、成長期の今だけでなく、将来の健康にも影響を及ぼします。**まずは**食事・運動・休養のバランス**を整えて、健康な体づくりを心がけましょう。

間違った食事制限はどれでしょうか？

### 食育クイズ

- ① 1日2食にする
- ② ご飯やパンなどの主食を食べない
- ③ 肉・魚・卵などを食べずに、野菜ばかりを食べる

答え ①②③すべて間違い ① 1日2食にするなど、食事を抜くとその分のエネルギーを次の食事で体に貯め込もうとするので、太りやすくなります。② ご飯やパンなどの主食を食べないと炭水化物(ブドウ糖)が不足するので疲れやすくなるだけでなく、代謝が悪くなって太りやすくなります。さらに不足が続くと筋肉などからエネルギーを作り出そうとするので筋肉量が減ってしまいます。③ 肉や魚などのたんぱく質を減らすと、筋肉量が減って代謝が悪くなり、太りやすくなります。成長期は、体づくりに必要な栄養素が不足しないように、バランスよくしっかり食べることが大切です。