

## 思春期の食事

中学生から高校生にかけてのいわゆる思春期は、おとなの体へと移行する時期です。からだの成長とともに、精神的にも大きく成長・発育していく大切なこの時期に、栄養の不足や偏りがあると、発育が抑制され、生涯の健康にも悪影響を及ぼします。

### しっかり動いてしっかり食べて食事を楽しみましょう

- 早寝、早起きを心がけて生活リズムを整えましょう
- 1日3食(朝・昼・夕食)食べましょう
- 主食、副菜、主菜をそろえて
- 野菜や果物などを十分に
- 甘いものや脂肪の多いもの、味の濃いものは控えめに
- ゆっくりよくかんで、食べすぎや偏食なしの習慣を
- 食事のマナーを身に付け、家族で楽しい食事を
- 食事づくりや準備を楽しんで
- 外に出てからだを動かす習慣を



この時期から気をつけてほしいこと



太っているの? 太ってはいは

### ダイエットの盲点

食事を抜くことは基礎代謝が低下して逆効果。

思春期に栄養不足の状態が続くと、体はその状態に慣れてしまい、さまざまな機能が低下したままになります。

食事を抜くと体はエネルギーを溜め込もうとして、かえって太りやすくなり、だるい、疲れやすい、体が冷えるなど、体調を崩すことになります。

たんぱく質不足が貧血を招いたり、食べる量が少ないことで便秘の原因になったりします。

無理なダイエットでカルシウムが不足すると、骨量が増える時期に増えず、その後の加齢による骨量の減少で骨折しやすい状態になります。

女性の場合、健康な赤ちゃんを授かることが難しくなります。思春期にふくら丸みを帯びてくるのは、将来の妊娠出産の準備です。それは太っているのではなく、正常な状態なのです。

将来のためにも、バランスのいい食事を心がけましょう。

★お母さんになる前に葉酸をとろう! 参照



男子もね!



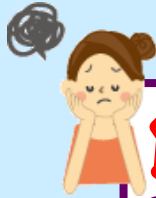
# カルシウム貯金を!



思春期は骨量を増やす最後のチャンスです。無理なダイエットは骨量を増やせる時期に増やすことができず、将来の骨密度に悪影響を与えます。

年齢を重ねると次第に骨量は減少し、過度のダイエットや偏食による栄養不足、さらに不規則な生活やストレスでホルモンのバランスが崩れることなどで骨の中がスカスカの状態になり、骨折しやすい状態になります。

思春期はカルシウムの吸収が良い時期です。カルシウムの吸収率が高い牛乳・乳製品を取り入れ、主食、副菜、主菜をそろえたバランスのよい食生活の習慣を身につけることで、カルシウム貯金をして、骨密度を高く保ちましょう。



## 貧血

のほとんどは体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。血液中の鉄とたんぱく質が主成分の血色素であるヘモグロビン量が少ない状態です。ヘモグロビンは体内に酸素を運搬する働きをするため、減少すると脳や心臓、筋肉など全身の組織へ十分な酸素が行き渡らなくなります。思春期は鉄の必要量が多い時期ですが、ダイエットや偏食、不規則な食生活を送っていると、疲れやすい、動悸や息切れ、頭痛やめまい、むくみ、顔色が悪い、舌が痛い、口の端が切れるなどの症状があらわれます。



貧血予防には、鉄分の多い食品を十分摂り、たんぱく質やビタミンCの多い食品を積極的に摂ることが大切です。偏った食事や、食事を抜いたりせず、1日3食規則正しく食べるよう心がけましょう。

★鉄分の多い食品参照

## 塩

はおいしい食事に欠かせない調味料です。人間の身体にとって必要不可欠な成分ですが、塩分の摂り過ぎは、血管に影響を及ぼし、特に血圧を上げることにつながります。

高血圧は、脳卒中や心筋梗塞など深刻な疾患につながるため、予防や治療が不可欠です。インスタント食品や加工食品、魚卵、漬物など、塩分を多く含む食べ物が出回っています。塩分を多く含む食品を取り過ぎていないか、食生活を振り返ってみましょう。

ただし、暑い夏や運動後は大量に汗をかいて、体にとって必要な塩分までが失われてしまうことがあり危険です。そんなときは食事がきちんととれているか確認し、とれていないようであれば意識して適度に水分と塩分を補給しましょう。

