



# 令和4年度 食育だより

～高校生向け～



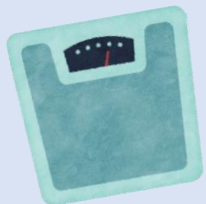
冬はクリスマスやお正月、節分、バレンタインなどイベントがたくさんありますね。おいしいものを食べて体重を気にしている人もいないのでしょうか？

体重を管理することは健康を守るためにとても大切なことです。痩せすぎたり太りすぎたりすることを防ぐために、まずは**自分自身にあった体重を知る**ことから始めましょう！

## 体格の計算方法

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

この計算で出た数字を「BMI(ビーエムアイ)」と呼んでおり、下の表のように体格を判断しています。



BMI 18.5未満	やせ
BMI 18.5～24.9	普通体重
BMI 25.0以上	肥満

参考：日本肥満学会

## あなたにとっての理想的な体重はどれくらい？

理想的な体重は身長とのバランスで決まります。あなたの身長にとって健康的な体重は、下の式で計算することができます。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{体重(kg)}$$

身長 160 cmの人は、「 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$ 」という計算になり、56kgくらいが理想的な体重です。



自分自身にあった体重を正しく知ることができたでしょうか？

どのような体格であっても「**食事は1日3食バランスよく食べる**」ことが重要です。痩せたいからといって食事を抜いてしまうと、筋量も落ちて太りやすい体となってしまいます。

また、体重を増やそうとお菓子やジュースをむやみに取ることも栄養バランスが乱れるのでやめましょう。

裏面では、具体的にどのような食生活をするとよいかを詳しく説明しています。



## 1日3食食べる

全国的にほとんどの人がほぼ毎日3食食べられていますが、一部欠食している人がいます。

欠食すると体でどのようなことが起こるのでしょうか？まず、体に必要なエネルギーや栄養素が不足します。お菓子やジュースをとればエネルギーは補えるかもしれませんが、その他のたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素は不足しやすいため、筋量が減少しリバウンドしやすくなったり、易疲労感(体が疲れやすい)や貧血に繋がったり、将来骨粗鬆症になったりするリスクを高めます。お菓子やジュースは食事の代わりにならないので、1日3食食事をとることが大切です。



## 食事の栄養バランスを整える

1日3食食べられている人は、食事内容を振り返ってみましょう。米・麺・パンなどの主食、肉・魚介類・卵・大豆製品がメインの主菜、野菜・きのこ・海藻・いもがメインの副菜が1食の中でそろっているでしょうか？主食・主菜・副菜をそろえることで体に必要な栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)をバランスよくとりやすくなります。



## 間食のとり方に注意する

間食でお菓子やジュースをとり過ぎると、肥満や生活習慣病、虫歯のリスクが高くなります(生活習慣病というと中年の大人がなるイメージがある人も多いと思いますが、若い人でも生活習慣病になる人が増えています)。

それらを防ぐためには、お菓子やジュースを毎日とらないようにすること、夕食以降にとることを控えることがおすすめです。理由は、夕食以降の時間はホルモンの影響などで体に脂肪を蓄えやすく、虫歯の防止に関わる唾液の量も減るためです。

