

栄養教諭に学ぶ ～育ち盛り！中学生の身体づくり～ 開催報告

昨年12月に実施した『栄養講座』に多くのご参加ありがとうございました。成長期のピークにいる子どもたちに必要な栄養について、講話のポイントをまとめました。ぜひ日々のご家庭の献立や補食の参考にいただければ幸いです。

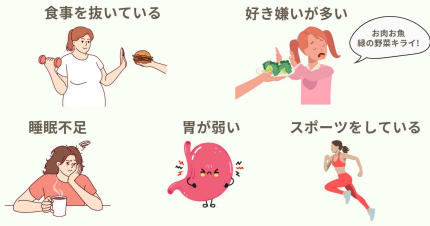
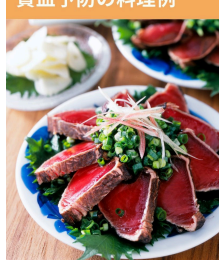
成長期は十分な栄養が必要！

小学校高学年～高校生くらいまでがいわゆる「第二次成長期」。身体活動が最も盛んで、同じ身長・体重・運動量の大人と比べても同等かそれ以上の栄養を必要とします。なかでも特に意識したい栄養素は次の2つです。

しっかり摂りたい栄養素(1)「カルシウム」

<p>背が伸びるとは</p>  <p>骨端線の細胞が増える</p>	<p>骨密度を増やせるのは 長い人生で この時期だけ</p>	<p>骨を育てる料理例</p> 
<p>12～14歳は一生のうちで一番カルシウムを必要とする時期。中学生は今がまさにその時です。成長中の骨の両端には骨端線と呼ばれる軟骨組織があり、この組織の細胞が増えることで背が伸びます。大人に近づくにつれ骨端線は消えて成長が止まります。つまり<u>骨端線があるうちにカルシウムを十分に摂ることが身長を伸ばすための鍵</u>とも言えます。</p>	<p>成長期の今しっかりカルシウム貯金ができると、歳をとってからの骨粗鬆症を防ぐことにつながります。</p> <p>＊学校給食は一日に必要な栄養素の3分の1が摂れるように設計されていますが、カルシウムは約半分と多めになっています。</p>	<p>◆カルシウム摂取のポイント◆</p> <p>カルシウムはビタミンDやマグネシウムと一緒に摂る方が吸収率が上がります。胃酸が少ないと吸収率が下がることも。</p> <p>【鮭と小松菜のクリームスパゲッティ】 牛乳と小松菜でカルシウムが摂れ、鮭のビタミンDで吸収率アップ。</p>

しっかり摂りたい栄養素(2)「鉄分」

<p>貧血になりやすい人</p>  <p>食事抜いてる 好き嫌いが多い 睡眠不足 胃が弱い スポーツをしている</p>	<p>鉄分不足は いろいろなところに 影響します</p>	<p>貧血予防の料理例</p> 
<p>20～40代の日本人女性の21%は貧血で、65%は隠れ貧血です。隠れ貧血とは血中の鉄分は普段足りているものの、肝臓に蓄えられるべき貯蔵鉄が不足した状態のこと。貯蔵鉄が足りないと、血中の鉄分が何らかの原因で失われた際に十分に補填されず、貧血に陥りやすい体質となってしまいます。女子は生理で鉄分が失われるため特に補給が必須ですが、実はスポーツ性貧血*や、急激な身体成長に伴う血液量の増加で不足するケースもあり男子も要注意。</p> <p>*ジャンプや長距離マラソンなど足裏への衝撃で赤血球が壊れたり、激しい運動での発汗、筋肉量増加による鉄欠乏性貧血</p>	<p>頭痛・肩こり・だるさなど体の不調から、気分の落ち込みといった精神面の不調、鉄不足ではコラーゲンが作られにくく、どんな美容の取り組みをしても効果が出にくいなど、お肌の悩みにも深く関わっているとか。</p> <p>心当たりがあればまず鉄分を意識してみても。家族みんなで鉄不足対策に努めましょう。</p>	<p>◆鉄分摂取のポイント◆</p> <p>ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率がアップ。逆にタンニンを多く含む食品や飲み物は鉄の吸収を阻害します。貧血改善には鉄分と共にたんぱく質やビタミン類なども十分に摂ることが必要です。</p> <p>【かつおのたたき】 吸収されやすいヘム鉄が豊富で、初ガツオと戻りガツオの2回旬がある。ポン酢やレモンを絞るとなお良い。</p>

朝ごはんは欠かさずに！

朝ごはんと体温の関係



朝にたんぱく質を

朝ごはん理想の組み合わせは？



寝ている間に消費したエネルギーを朝食が補います。朝ごはんを食べることで体温が上がり頭も体もしっかり目覚めます。朝食を抜くことは、燃料が底をついた状態で体を駆動するようなもの。午前中なかなか体温が上がらず不調を感じたり、頭にエネルギーがまわらず集中力にも影響します。また体温が低いと免疫力が低下することも知られています。

1日の総量は同じでも、たんぱく質は朝から摂取する方が、昼や夜だけで摂るよりも筋肉のつき方が良いという実験報告もあるそうです。つまり、朝食を食べる人の方が、学力も体力も高い傾向にあるのです。バランスの良い朝食が何よりですが、極端な話一口でも、朝に何か食べることを心がけて！

Q&A

娘は食が細いので心配です。栄養をしっかり摂るためにはどうしたらいいでしょうか。	栄養素の質を上げるには炭水化物ではなく、特におかずを意識して、間食も上手に取り入れてバランスよく食事をとりましょう。適正量とは、“食べきれる量”ではなく“必要な量”。小食の場合はそれを補う工夫が必要で、その感覚を養うのが学校給食の目的でもあります。食べられるものが増えると人生が豊かになります。この料理なら食べられる、など経験を積むことが大切です。
プロテインやサプリメントは中学生が飲んでも大丈夫ですか？	個人的にはおすすめしません。未熟な体に取り入れると副作用が出る可能性も高くなるため、アレルギーなどの事情がない限り必要ないのでは？成長期の子どもはサプリメントを必要とするほど運動してはいけないとも言われています。まずは食事から十分な栄養を摂れるようにすることが大切。サプリメントを取り入れたい場合はお医者様や管理栄養士に相談を。
牛乳に栄養を強化した種類がありますが、人工的に添加したもので効果はあるのでしょうか？	例えばビタミンDが入っていればカルシウムの吸収を高めることは多少あると思われますが、入っている量はあくまで目安。身体の中で大きく作用するかというと不確かではあります。
R1はなぜ風邪を予防するのでしょうか？受験の直前に効果がありますか。	免疫の7割は腸でつくられるといわれているので、腸活の観点で推奨されているのだと思います。ほかにも腸活できる発酵食品、食物繊維が摂れていれば、必ずしもR1でなくて構いません。

教諭によれば、「栄養分もチームワークが大切！」とのこと。食べ合わせやバランスを整えて、中学生の成長に、集中力に、より効果的な栄養サポートができると良いですね。
最後までお読みいただき、ありがとうございました！

＊今回の講座に関するご意見、ご質問などあれば役員会(nishimiyapta2024@gmail.com) までどうぞ。