



令和4年7月1日  
7月号  
杉並区立神明中学校  
校長 山内 清一  
栄養士 森 貴子

梅雨が明け、猛暑の日が続いています。引き続き、熱中症対策と水分補給に気をつけて過ごすようにしてください。一学期終了まで残りわずかですが、最後まで頑張って給食を提供します。

夏になり季節柄、薄着になる日が出てきました。薄着は体のラインが出るので体型が少し気になる人もいるかもしれません。今回はダイエットについて説明します。

## ダイエット＝「やせる」ではありません

そもそも「ダイエット」とは英語で「日常の食事」という意味です。日本では「ダイエット」と聞くと「やせる」という意味でとらえる人が多いです。

モデルや芸能人のスタイルに憧れて、自分の体型と比較しては「太っている」と思ったり、テレビやスマホで流れてくるダイエット広告を目にして「自分もやせなきゃいけないのかな」と考えたりしていませんか？

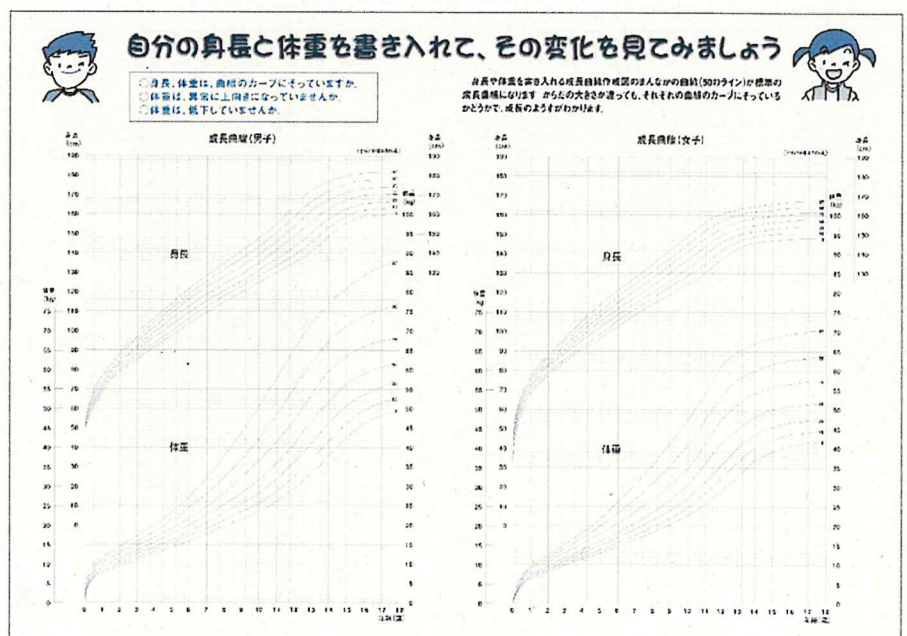
そこで立ち止まってみてください。あなたは本当にやせなくてはならない体ですか？単に「何キロ」と数字だけ見ていませんか？ 体型は背の高さも関係してきます。逆に体重を増やさなければいけない体型の人もいます。まずは自分が適正体重なのか調べてみましょう。意外と「自分は太っている」と思い込んでいるだけで、じつは普通だったということが、とてもよくあります。

## 成長曲線を描いてみよう

「自分は太っているの?」。中学生のみなさんが、その判断をするツールの1つが「成長曲線」です。これまでの自分の身長と体重の変化をグラフに記入していきます。体の大きさが違っても、曲線のカーブに挟まれた帯の間に収まっているかどうかで、成長のようすがわかります。極端に外れてしまっている場合は、養護教諭の先生に相談してみましょう。



厚生労働省 (2004)  
「成長曲線を描いてみましょう」

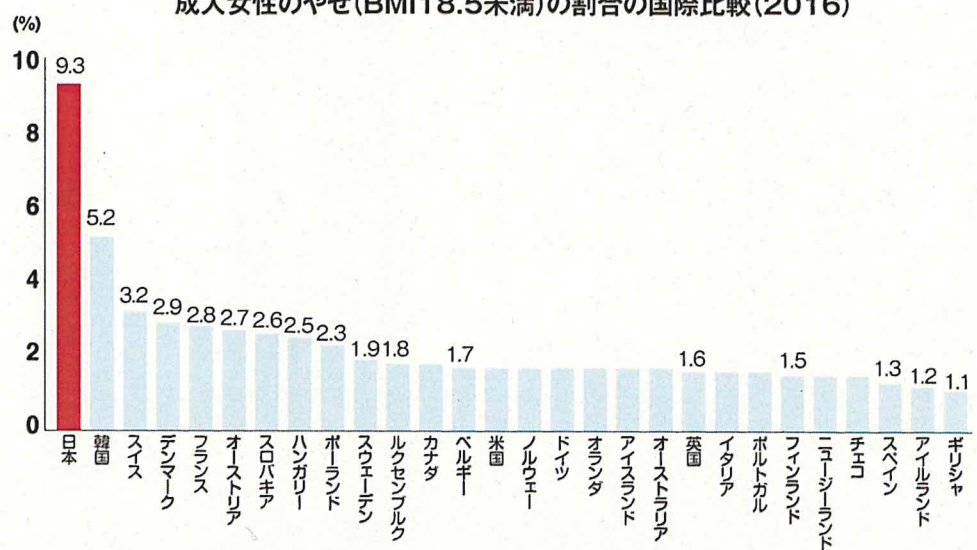




# 心配な若い女性のやせ

成人女性のやせ(BMI18.5未満)の割合の国際比較(2016)

「肥満」だと、大人になったときに生活習慣病のリスクが高まります。一方、「やせ」は成長に支障が出てきます。とくに女子の場合、不妊症のリスクや生まれてくる赤ちゃんの健康に悪い影響が出ることが心配されています。現在、日本の若い女性の「やせ」の割合は、世界の中でも高い数値で、大きな課題になっています。



出典:厚生労働省(2021)「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会 報告書」p.15 図17より。吉池信男ほか、肥満研究、2018;24(1):16-21を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図されたものをさらに加工。

## 普段の生活を見直そう

体重を増やしたくないからと、「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏った食事はNGです。成長にはさまざまな栄養素が必要だからです。基本として1日3食の食事はしっかりとりましょう。食事をするときは、いろいろな種類の食材が使われている料理を選びましょう。おやつは楽しむ程度に。食事が入らないほどたくさんおやつを食べては本末転倒です。私たちの体は自分が食べたものからできています。まずは、普段の生活を見直してみましょう。

また運動を忘れずに。「食べない」より「運動して消費する」ほうが体のためによいのです。太っているのは体の中にエネルギーを溜め込んでいる状態なので、体を動かしてエネルギーを消費しましょう。筋トレも効果があります。筋肉のほうが脂肪より重いので、同じ体重でも筋肉があると引き締まって見えます。また、やせていて体重を増やさなくてはならない人にも運動は有効です。筋肉をつけて体を作るイメージをもちましょう。

夏休みなど長期休暇の際は家にばかりいないで、外に出て軽くジョギングしたり、動画でできそうな運動を探して取り入れてみたりしましょう。



## 楽しく毎日を過ごすことが一番大事!

とくに女性は妊娠、出産、そして授乳の際に、赤ちゃんの健康のための鉄も必要になってきます。妊娠がわかってから一生懸命、鉄をとろうとしても、なかなかすぐに体に吸収されません。やはり日頃から、鉄を含め、栄養バランスのとれた食事をとり続けていることが大切になります。中学生の今から、私たちの一生の健康にとって大切な栄養素のことを知り、意識して食事の中にとり入れていく習慣を身につけていきたいですね。