



令和6年2月13日

2月号

校長 山内 清一

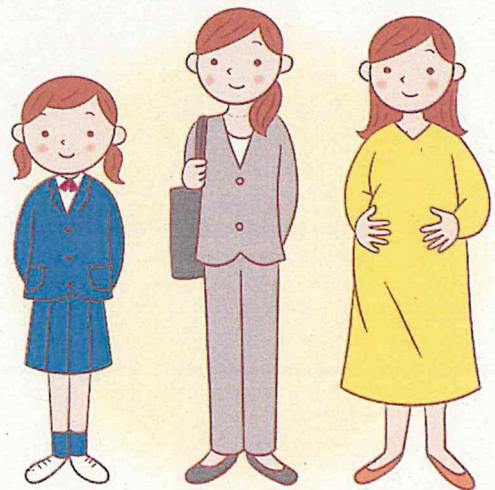
栄養士 野口つゆ子

もっと早いうちから食事に気をつけてほしい

若い女性のことについてお話します。体の^{じょうきょう}状況と食事をしている様子を見ていると栄養不足の人が多く印象を受けます。栄養不足かどうかは、まず低体重、つまり「やせ」かどうかで判断します。令和元（2019）年の統計では、20代の女性の5人に1人は「やせ」という結果が出ています。やせは自分の栄養をまかなえていないと考えるとわかりやすいかと思います。やせ体型は外見では素敵に見えるかもしれませんが、体の内側は悲鳴をあげている状態です。一方、体重があるからといって栄養が足りているともいいかねません。血液検査をすると栄養が足りていない人も見受けられます。

私たちの体は食べたもので作られますが、食事の改善をしても回復まで数ヵ月はかかります。

昨日、今日何かをして劇的に変化させるのは難しいのです。「もっと早いうちに栄養の知識を持って^{じっせん}実践してほしいな…」と感じることがとても多くあります。その「早いうち」というのが、ちょうどみなさんくらいの^{ねんれい}年齢なのです。中学校までは給食があり、学校で食育を学べます。しかし、中学を卒業すると、そのような機会が減り、自分で調理をしたり、コンビニや外食を利用して食べるものを選んだりすることが多くなります。なので、ぜひ今の時期に食事の大切さを学び、大人になったときに^{じっせん}実践できる準備をしてほしいのです。



とくに意識してほしい鉄

とくに意識してほしい栄養素は鉄です。鉄は体中に酸素を供給する赤血球^{ぶく}に含まれるヘモグロビンの構成成分です。鉄が不足するとヘモ

グロビンが減少し、各臓器は酸素が不足して機能が低下します。このようなときに起きる^{しょうじょう}症状を「貧血^{ひんけつ}」といいます。だるい、寒気、息切れ、めまい、耳鳴り、^{しょくよくふしん}食欲不振、顔色が悪い、といった症状です。統計によると、20～40代の女性の65%以上が貧血である可能性が指摘されています。成長期の女子は同年代の男子より鉄を必要とします。



ただし、男子も貧血と無関係ではありません。体の成長が著しい10代の時期は成長のスピードが早く、体や血液をつくるために、よりたくさんの鉄が必要になるため、男子も鉄不足に陥ることがあります。

さらに「スポーツ貧血」といって、激しい運動で足裏にかかる衝撃により赤血球が壊されて起こる貧血があります。練習熱心な人ほど多く見られるといい、競技能力が急に落ちてしまったときなどは、その原因が貧血だったということもあります。競技のためにダイエットをしている女性選手はとくに注意が必要です。そもそもダイエットや減量が必要かどうかは自分だけで判断せず、ぜひ栄養の専門家である栄養士にも相談してください。

では、どうしたらいいの？

鉄を含む食品は、レバー、貝類、干しえび、赤身の肉や魚、ほうれん草、小松菜、大根の葉、豆類、がんもどきや油揚げ、納豆や豆腐、豆乳などの大豆製品、カシューナッツやごまがあります。ただし鉄はもともと吸収率のよくない栄養素です。ですので、たんぱく質と結合して吸収率が比較的高いヘム鉄を含む、レバー、貝類、赤身の肉やかつおといった動物性食品を毎食欠かさず積極的に食べてもらいたいです。また鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率が上がるので、野菜や果物と上手に組み合わせましょう。

なお、コーヒーやお茶に多く含まれる、カフェインは鉄の吸収をさまたげます。このカフェインですが、今、中学生でも飲む姿を多く見かけるエナジードリンクや栄養ドリンクに、コーヒーやお茶以上にたくさん含まれています。「元気が出そう…」と、あまりよく考えずにこうした飲み物を飲んでいると、体にはかえって逆効果です。

注意しましょう。むしろ普段から主食・主菜・副菜をそろえ、さまざまな食品を組み合わせるバランスよく食べることに意識を向けましょう。

また、スポーツの世界でトップを目指す人は定期的に貧血のチェックをし、必要な場合は専門医にきちんと診てもらうことも大切です。

将来、大人になったみなさんが元気で活躍している姿を願っております。

