

# 9月 食育便り

2022年9月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい日が続きますね。休み明けは、体がまだ慣れておらず体調を崩しやすくなります。早寝早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べて元気に学校生活をおくりましょう。

## 運動する日としない日の食事

夏休みが終わり、2学期が始まると、体を動かす機会が増えたり、運動会の準備があったりと、運動をする日が増えてくると思います。運動するとお腹が空いて、食事の量に変化が出てくるのではないのでしょうか？ また、部活動をしている生徒のみなさんの中には、「どうしたら効率的に筋肉をつけることができるのだろう」とか「有名選手が飲んでいるプロテインを飲んだ方がいいのかな…」とと思っている人も多いかもしれませんね。運動する日としない日でどんなふうに食事に気をつければいいのか、考えてみましょう。



### ☆ 必要なのはたんぱく質だけじゃない！

「筋肉はたんぱく質からできているから、たんぱく質をたくさんとればいい」と思っている人はいませんか？ 私たちの体を構成している主な栄養素はたんぱく質です。でも、生きるために必要な栄養素は、炭水化物や脂肪、ビタミンやミネラル（無機質）などがあり、どれも重要な栄養素です。これらは連携して働きますから、何かだけ多くとってもうまく働きません。1つの栄養素をたくさんとるよりも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく栄養素をとることのほうが、健康な体の土台を作るのには役立ちます。必要な栄養素が摂取できていれば、市販されているたんぱく質のサプリメントの「プロテイン」を取り入れる必要はありません。さらにいうと、成長期の

みなさんにとってプロテインを摂取しないといけないほどの運動は、体に過剰な負荷がかかり成長の妨げになります。プロテインなどのサプリメントは、いつもの食事では摂取が難しいときや、量を多くとることが困難な栄養素を補うものとして考えてください。



### ☆ どんな食事がいいの？

運動量が多くなる時期は、ご飯や肉や魚のおかずを普段より増やしましょう。逆に運動量が少なくなる時期は、脂質が多く、エネルギーが高い揚げ物については控えたり、ゆで料理や蒸し料理にして食事全体のエネルギー量を抑えたりしましょう。料理の工夫を自分でできるようになるといいですね。また野菜や海藻類のおかずもしっかり食べてビタミンやミネラル（無機質）もきちんと摂取するように心がけましょう。

また、夏場に体重が減るのは要注意です。食事の量が足りていない、またはかなりハードな運動をしていることが心配されます。食事量を増やそうと思っても、体調がすぐれず、食べられない時もあると思います。そういった時は無理をせずに体を休めるようにしましょう。そして汗をたくさんかいた時は、意識して水分補給をしてください。

最後にくり返しになりますが、プロテインなどのサプリメントは、毎日の食事をしっかりと食べたうえで使うものです。まずは自分の普段の食生活を見直すことから始めてみましょう。



## 気をつけたい思春期の栄養

思春期は心や体に大きな変化が訪れる時期です。この時期の栄養状態は、将来の健康的な生活のためにとても大きな意味をもちます。とりわけ女性のみなさんには注意してもらいたいことがあります。

### 心配です！ 若い女性のやせすぎ



国際的にみても日本の若い女性のやせ（低体重）の割合は非常に高く、大きな問題になっています。やせ願望による無理なダイエットは、自身の将来はもちろん、次世代の健康にも悪い栄養を及ぼします。

### 成長期に体重が増えるのは当たり前！

そんなに気にしないで！



やせ願望をもつ女性が多くなっています。ダイエット情報が氾濫していますが、それは成長期の自分に向けられたものなのかよく考えましょう。

### 鉄は男性よりも必要です！



健康に過ごすために必要とする栄養素の摂取量は、一般的に男性より女性のほうが少なくなります。しかし鉄に関しては、思春期の時期で月経のある場合、男性より女性のほうが多くなります。

## ビタミン B1 って何だろう？

ビタミン B1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲労やだるさ、食欲不振などの症状が出る場合があります。ビタミン B1は水溶性のビタミンのため、一度にたくさんビタミン B1が多く含まれている食品を食べてもすべて吸収することができず、尿中に排出されてしまいます。そのため、毎食意識して摂る必要があります。さらに砂糖が多く含まれている清涼飲料水や菓子類などをたくさん食べると、その砂糖を代謝するためにビタミン B1が使われてしまいます。食事で摂るご飯やパンなどに含まれている炭水化物を代謝し、エネルギーに変換するためのビタミン B1が不足してしまう可能性があるため、甘い飲み物・食べ物の取り過ぎにも注意が必要です。

もちろん炭水化物やビタミン B1だけ摂ればよいということではありませんが、疲労や体のだるさを感じていたり、運動や勉強をしていてエネルギー切れを感じたりしている人は、普段の食事の中で炭水化物やビタミン B1が多く含まれている食品が十分に摂れているか、ぜひ確認してみてください。

### ビタミン B1 を多く含む食品



## 9月1日は防災の日

9月1日は1923年に関東大震災が起こった日で、今は「防災の日」です。最小限備えるべき備品と量を準備しておきながら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していく備蓄方法を「ローリングストック法」と言います。災害はいつ起こるかわかりません。起こったときに落ち着いて行動がとれるように、防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

