

給食だより

令和6年9月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ 『肥満とやせについて考えよう!』

楽しい夏休みが終わり、『食欲の秋』がやってきました。
秋は、多くの作物が収穫時期を迎える季節なので、1年の中で最も食欲が増す時期として知られています。
美味しいものを食べられるよう、自分の適性体重を知りながら、今月は「肥満とやせ」について考えてみましょう。

<現在の体重は適正なの?>

自分の身長と体重を当てはめて、計算してみよう!

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

例) 体重 60kg \div (身長 1.6m \times 身長 1.6m) = 23.4 (BMI) \rightarrow 標準

18.5 未満	やせ
18.5 以上 25 未満	標準
25 以上 30 未満	肥満度 1
30 以上 35 未満	肥満度 2
35 以上 40 未満	肥満度 3
40 以上	肥満度 4

※BMI が、22 の時がもっとも病気になりにくいと言われています。
25 以上だと肥満に分類されます。



またこのBMI = 22 を基準として「適正体重」を知ることができます。

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

さて、皆さんは、BMI のどの範囲に当てはまり、適正体重はどうでしたか?

【やせ】・・体重が異常に減っている状態をいいますが、脂肪だけが減っているということでは
ありません。脂肪以外の筋肉や骨密度など脂肪以外の組織も減少しています。
標準体重の-20%未満を【やせ】としています。

【肥満】・・見た目が太っていることではなく、食べ物から摂るエネルギーが、運動を含めた日常生活で
使われるエネルギーより多くなり余った分が脂肪となり、体内に蓄積された状態をいいます
(摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った状態)

<思春期の肥満・やせはなぜいけない?>

- ・一生涯で最も多くのエネルギーや栄養素が必要な思春期に栄養不足による「やせ」は、将来の健康に深刻な影響を与える可能性があるため (妊娠出産や骨粗鬆症など)
- ・大人になってからの肥満や生活習慣病になるリスクが大きい
- ・体形が形成されてしまうため
- ・生活習慣や食習慣が決まってしまうため

<ダイエット、って?>

治療を目的とした食事療法のことで、単に痩せるために食べないことはありません。

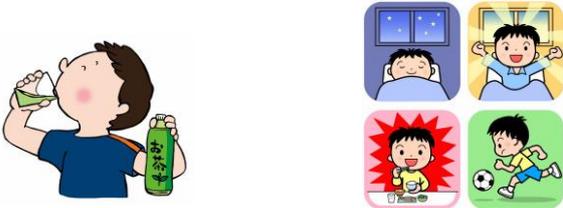
行き過ぎた食事制限は栄養不足を招きます。また最初に減っていくのは、体内の筋肉や水分です。

体を支える筋肉が落ち、身長伸びや他の成長にも支障をきたす恐れがあります。

行き過ぎた食事制限を続けていくと、**体がしぼみ同時に筋肉が減少→体は生命の危機を感じ、食べたものをできるだけ脂肪として蓄えようとして太りやすい体になっていきます。**筋肉には、脂肪を燃やしてくれる働きがあるので、適度な運動を取り入れながらの食事療法で、健康的にダイエットを行うのが一番です。

『〇〇制限ダイエット』や『〇〇だけダイエット』などは、一時的に体重は減りますが、痩せたことにはなりません。一生の健康の土台を作る思春期の皆さんにはお勧めできません。

<肥満ややせを防ぐ生活習慣・食習慣は?>

<p>1. バランスよく食べよう。</p> <p>主食（ご飯や麺）+主菜（お肉やお魚などタンパク質のおかず）+副菜（野菜などのおかず）+汁物（みそ汁やスープ）というような、定食スタイルの食事にして。</p> <p>食後やおやつに果物や牛乳・ヨーグルトをとりいれればバランス満点！</p> 	<p>2. 腹八分目を心がけて規則正しい食生活にしよう。</p> <p>もう少し食べたいな。と思ったところが腹八分目とされています。</p> <p>便秘解消やよい睡眠にもつながります。</p> 
<p>3. よく噛んで食べよう。</p> <p>ゆっくり噛んで時間をかけて食べると、満腹中枢が働き、食べ過ぎを防いでくれます。</p> <p>また唾液が分泌され、消化・吸収を助けます。</p> 	<p>4. 夜遅くに食べないようにしよう。</p> <p>寝る3時間前、遅くても2時間前には夕食を食べ終え、夜更かししないようにしましょう。</p> <p>そうすることで胃腸の働きを助け、よく眠れ、早起きができ、朝食が食べられるようになります。</p> <p>夜遅い食事は脂肪として体内に蓄積され肥満の原因にもなります。</p>
<p>5. 体を冷やさないようにしよう。</p> <p>体が冷えると、免疫力が落ち、病気になりやすくなります。</p> <p>冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎに気を付けましょう。</p> <p>また毎日、タンパク質を多く含む食材（肉・魚・卵・乳製品・豆類など）を食べると、体温の上昇がおき、代謝が活発になります。</p> 	<p>6. 適度な運動をしよう。</p> <p>運動することにより、筋肉に酸素がいきわたり、体脂肪が燃えやすくなります。また外で運動し「日光」にあたることで、骨が丈夫になります。</p> <p>（暑い時期は熱中症予防のため、朝がおすすです）</p> 
<p>7. 水分補給をこまめにしよう。</p> <p>のどが乾いたら、水かお茶を飲みましょう。</p> <p>水分をとることで代謝を高めることができます</p>	<p>8. 質のよい睡眠を手に入れよう。</p> <p>睡眠不足になると、消費エネルギーの低下や空腹感の増加から食べ過ぎになり、肥満になりやすくなります。</p>

本来、食事の目的は、生活に必要なエネルギーを補給することで、

健康を支える基本は、栄養（食事）・運動・休息（睡眠）です。

体重の増加・減少は、

摂取エネルギー（食べたもの） < 消費エネルギー（運動など日常生活で使われるもの）の差で決まります。

健康的な適正体重を知り、「肥満ややせ」を防ぎ、

毎日の生活習慣や食生活に気を付けながら、「食欲の秋」を楽しみましょう！