

# 給食だよい

令和7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のため、1年の中で最も食欲が増す時期として知られています。美味しく食べられるのが一番ですが、なぜ人間の体は、太ったり、やせたりするのでしょうか？

#### <なぜ太る?>

- ① **摂取エネルギー（食べたもの）が消費エネルギー（運動など日常生活で使われるもの）を上回った状態が続く**

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、余った分が脂肪となり、体内に蓄積される→食べ過ぎの状態

- ② **脂肪細胞の働きの違い**

体内には、「褐色脂肪細胞」と「白色脂肪細胞」があります。

- ・褐色脂肪細胞・・脂肪を燃焼し、熱を産み出す細胞で、肩甲骨まわりに多くあるといわれています。
- ・白色脂肪細胞・・食べ物から摂取した「糖」や「脂質」が余ると、この細胞の働きにより「脂肪」となって体内にため込みます。皮下や内臓脂肪にあり、おなかぽっこりの原因になります。

- ③ **血糖値の急上昇**

「糖質」の多い食事をした後は、体内で急激に血糖値の上昇が起こります。安定させるために、すい臓から「インスリン」というホルモンがたくさん放出され、「ブドウ糖」に変わり肝臓や脂肪組織に取り込まれます。あまたの「ブドウ糖」は取り込まれず、上記の「白色脂肪細胞」にためられて「肥満」につながります。

#### <なぜやせる?>

- ① **摂取エネルギーが消費エネルギーを下回った状態が続く**

基礎代謝（生命を維持するために消費されるエネルギー）が高まり、消費エネルギーが多くなり脂肪が燃焼します。→筋肉量が増えると消費エネルギーも増え、バランスのよい体形が保てます。

- ② **脂肪燃焼が起きている、または栄養不足が起きている**

運動などで蓄えられていた脂肪が分解され、燃焼します。

ただし、無理なダイエットなどで脂肪を燃焼させようとすると、栄養不足から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く、体のあちらこちらに影響がでてきます。

#### <ダイエット、って?>

本来ダイエットは、治療を目的とした食事療法のことで、単にやせるために食べないことではありません。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、身長の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、体がしほみ、同時に筋肉が減少→体は生命の危機を感じ、食べたものが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、脂肪を燃やすっ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、やせたことにはなりません。

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は、体の土台をつくる大切な時期です。

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ります。

(妊娠出産や骨粗鬆症など)

また「肥満」は、大人になってから生活習慣病になるリスクが大きく、将来の健康に影響を及ぼします。

## <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！

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

例) 体重 60 kg ÷ (身長 1.6m × 身長 1.6m) = 23.4 (BMI) → 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

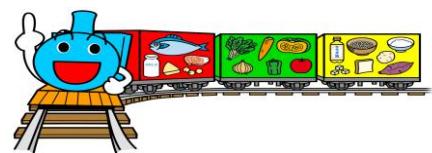
30 以上 35 未満 肥満度 2

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。



## <肥満ややせに効果的な生活習慣・食習慣は?>

### ①食べ方を気にしてみよう！

「血糖値の急上昇」を防ぐために、野菜や海藻から食べてみよう。野菜に含まれる「食物繊維」が糖質の吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を防ぎ、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。

肥満解消や将来の生活習慣病も防げます。

### ②バランスよく食べよう！

主食（ご飯やパン）+主菜（肉や魚のおかず）+副菜（野菜や海藻のおかず）+汁物（味噌汁やスープ）というような定食スタイルで食べましょう。食後に、フルーツや牛乳などを取り入れると栄養満点です。

### ③よく噛んで食べよう！

ゆっくり噛んで食べると満腹中枢が働き、食べ過ぎを防いでくれます。唾液もたくさん分泌され、消化吸収を助けてくれます。

### ④適度な運動をしよう！

運動することにより、筋肉にたくさんの酸素が届き、消費エネルギーが大きくなって体脂肪を燃焼してくれます。肩甲骨まわりを動かして「褐色脂肪細胞」を活性化することもいいですね。

また外に出て「日光」にあたることで骨が丈夫になります。

### ⑤水分をこまめに取ろう！

少しずつこまめに水分を取ることにより、体の隅々までいきわたり、代謝がよくなります。

### ⑥質の良い睡眠を手に入れよう！

一日の終わりに「楽しかったこと」や「自分を褒めたいこと」を思い浮かべながら布団に入り、ぐっすり眠りましょう。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。



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す。

摂取エネルギー（食べたもの）と消費エネルギー（日常生活で使われるもの）のバランスで、「肥満」や「やせ」となります。



自分の適正な体重を知り、毎日の生活習慣や食生活に気を付けながら

食欲の秋、美味しい食事を楽しみましょう。