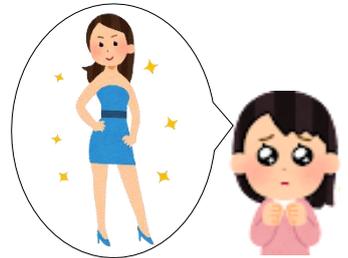


ダイエットに関する情報が出回り、本来は必要ないのにやせ願望を持つ人が増えているといわれています。中学生は成長期であり、身体をつくっている最中で、内臓もまだ出来上がっていません。本当にダイエットが必要なのかを考え、次世代を担う親としての身体を育むため、正しい知識を学びましょう。



## 肥満判定の国際基準 BMI (ボディー・マス・インデックス)

～自分のBMIを計算して、適正体重の目安を知ろう～

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

**BMIの目安** : 18以下はやせ型、18.5～24.9が適正体重、25以上は肥満体型

BMIは、健康の度合いを測るために世界的に用いられている指標です。ただし、BMIの数値だけでは、体脂肪量まではわからないため、「肥満」や「やせ」を判別することは難しいといわれています。

筋肉は、脂肪より重いので、すらりと引き締まった身体でも、BMIは23～25の場合があります。筋肉が付いていれば自然と体重が重くなってしまいます。スポーツ選手も、見た目と反してBMIが高いことが多いそうです。自分自身が、はつらつと過ごせる健康な適正体重を考えた食生活が大切です。

## 極端な「やせ」は、 健康にリスクが！！

### 【貧血・骨密度の低下】

やせ型の場合、摂取エネルギー不足だけでなく、必然的に他の栄養素も不足していると考えられます。鉄分不足による貧血や、カルシウム不足による骨密度低下は顕著です。

人間の骨量は20歳がピークで、後は減る一方です。それまでにどれだけ骨量を増やすことができるかが、一生に関わってきます。また、鉄分やカルシウムは普段の食事でも不足しやすい栄養素です。

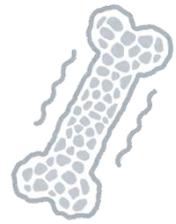
学校給食においては1日に必要な栄養量に対して鉄分が40%、カルシウムが半分以上とるように示されています。

成長期の皆さんにとって、血液や骨の材料となる鉄分やカルシウムは、生涯において最も必要な時期ですので意識してとっていきましょう。

## 成長期(中学生)に必要な栄養量

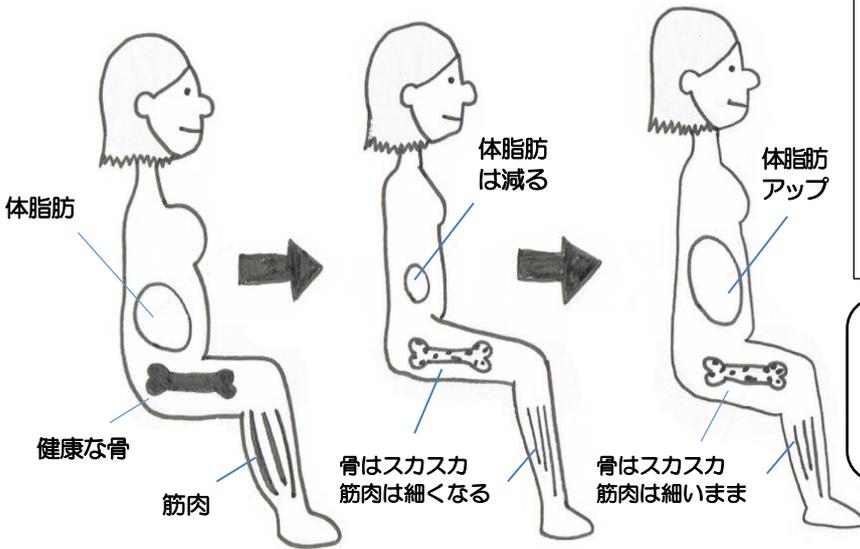
	12～14歳 (男)	12～14歳 (女)	30～49歳 (男)	30～49歳 (女)
エネルギー(kcal)	2,600	2,400	2,700	2,050
たんぱく質(g)	60	55	65	50
カルシウム(mg)	1,000	800	750	650
鉄(mg)	10.0	12.0	7.5	10.5

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年度版より)  
※身体活動レベルはⅡ(ふつう)の数値で算出



# 過激なダイエットは太る体質に！

【筋肉・骨量の低下をまねく】



## 食べないで急激にやせる・・・

月経異常、貧血、体力の低下を引き起こします。また、体脂肪を燃やすための筋肉や骨も減ってしまいます。

## 糖質を極端にカットすると・・・

腹持ちが悪くなり、間食が増えてリバウンドしやすく、その結果、体脂肪だけが増えるという悪循環に陥りやすいです。

★正しいダイエットは、  
バランスのとれた食事  
と運動で！



## 不要なダイエットはやめましょう

性ホルモンの低下（月経不順）と  
更年期障害

12～14歳は「第二性徴」といわれる時期です。体脂肪量が低くなると月経不順が増え、さらには無月経となってしまいます。深刻な無月経になると治療をしても将来的に半数程度しか卵巣機能は回復せず、妊娠が難しくなります。

さらに、やせた状態で妊娠し出産することは、早産・出生体重の低下をまねくだけでなく、赤ちゃんが飢餓状態のまま生まれることで、生活習慣病にかかりやすい体質を持ってしまうこともわかってきました。

一方、女子だけではなく男子においても、性ホルモンの低下により、更年期障害のような疲れや物忘れ、動脈硬化などの症状が現れるそうです。



## 「食べるための体力」が 身についていますか？？？

中学生の時期は、一生の中で一番多くの栄養量が必要とされています。その必要量が摂取できる「食べるための体力」を皆さんは身につけているのでしょうか。

学習やトレーニングで頭脳の訓練や運動の筋肉は意識しますが、食べたり、消化したり、吸収したりする食事における体力については、意識することがあまりないのではないのでしょうか。

食事の量は、授乳・離乳食・第二性徴と、食形態の変化とともに必要量に合わせて増えていきます。全ての運動機能と同様に「食べるための体力」も成長に合わせて身につけてきました。そして、これから成長のピークをむかえる皆さんは、1日3回毎食しっかりとることで、「食べるための体力」をつけていくことが必要です。

