



# 9月 食育だより

【今月の目標】

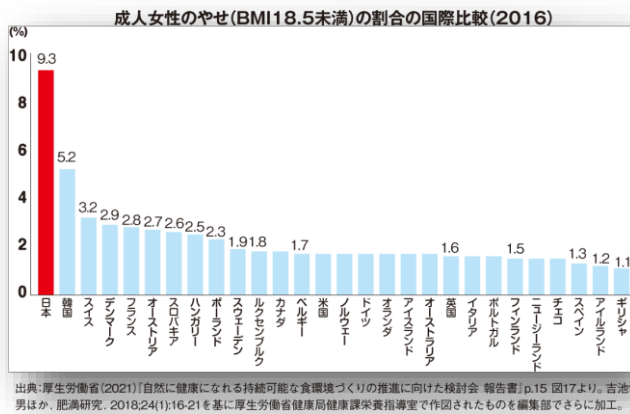
思春期の栄養について考えよう

令和4年9月 中学生用

思春期は、心や体に大きな変化が訪れる時期です。成長はラストスパートに入り、その分多くのエネルギーや栄養素が必要になります。また、将来の健康づくりの基礎となる大事な時期なので、食に関する正しい知識を持ち、それを実践できるようになることが重要です。

## 成長期に体重が増えるのは当たり前！！

日本では特に若い女性のやせ願望が強く、先進国のなかでも低体重の割合も高いことが大きな問題となっています。様々なダイエット情報やメディアの影響で、やせ願望を持つ若者が増えていることが理由と考えられます。しかし「やせ」は自分の将来の健康だけでなく、自分の子どもたちの健康にも悪い影響を与えます。成長期に体重が増えるのは普通のことです。過度に気にしたり、誤った体型認識に陥ったりしないよう、正しい知識を持つことが大切です。



## 「やせ」が深刻化すると…

「やせ」が深刻化すると、「神経性やせ症」という摂食障害を招く恐れもあります。

**【神経性やせ症】**…何らかの心理的な要因による食行動の異常により、“やせ”に陥った状態のこと。若い世代の女性に多くみられる。



### むちゃ食い・排出型

過食と排出行動（自発的に嘔吐する、下剤・利尿薬などを使用する）を繰り返す

### 摂食制限型

食べるものや量を制限する



この状態が続くと…

- ・低体温
- ・低血圧
- ・不整脈
- ・無月経 など…



様々な症状が現れ、生命の危険にかかわる恐れもあります。

## 普段の生活を見直してみよう！

### 「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏った食事をしていませんか？

体重を増やしたくないからと食事を抜いたり、食べるのは野菜だけにしたりすることは皆さんの体にとって良くありません。なぜなら、成長には様々な栄養素が必要だからです。1日3食しっかり食べること、いろいろな種類の食材が使われている料理を選ぶことを意識してみましょう。

食事をぬいたり野菜だけ食べるなどすると、逆にエネルギーを体脂肪として蓄えやすい体になってしまいます。「食べない」よりも「運動して消費する」のがおすすめです。同じ体重でも筋肉があると引き締まってみえます。

