

# 食育だより

令和4年9月5日発行 No.7  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
〈毎月19日は食育の日〉

## 成長スパートの時期は？

思春期に急激に身長が伸びる時期を「成長スパート」といいます。

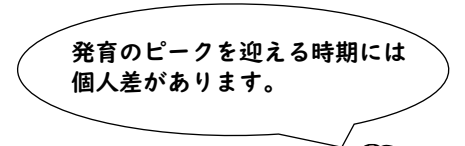
成長スパートの開始時期は、個人差があるので、個人を観察することが重要ですが、毎年文部科学省から発表される「学校保健統計調査報告書」に掲載されている、3世代別の身長と体重の発育量の推移によると、平均値では、男子の成長スパートの始まりが11歳くらい、ピークが13歳くらいとなっており、小学生高学年に始まり、中学生の時に終わると言えます。また、女子では、始まりが9歳くらい、ピークが11歳くらいと、小学生中学年に始まり、高学年に終わると言えます。

成長スパートが始まり、ピークを迎え、終わるまでの間は、子供たちの体作りに大変重要な時期です。しっかりとした体をつくるためには、十分なエネルギーや栄養素が必要です。エネルギーや栄養素は体を発育させるための材料となります。

まず、自分の成長がどのような時期にあるのか確認してみましょう。

☆ 成長曲線に小学生からの自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう。

[厚生労働省「成長曲線を描いてみましょう」⇒](#)



## 自分にとって適切な食事量は？

1日に必要なエネルギーや栄養素は、安静にしている状態に加えて、食べるため、生活するため、運動するためなどのエネルギーが加算されるので、特に活発に動く中学生の時期には、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。同じ中学生でも、一人一人の活動量や体格、消化・吸収の状況などは異なります。これにより、必要な食事量も違います。そこで、自分にとって適切な食事量を知ることが重要です。

☆ 自分が1日にどれくらいのエネルギーを必要としているのか推定量を計算することができます。

[自分の推定エネルギー必要量を計算してみましょう⇒](#)



適正量食べているか評価する方法として、エネルギーであれば、例えば、毎朝、排尿後に体重を測定します。成長が終わった人の場合は、±300g程度の変動なら消費したエネルギーに見合った量を食べているといえます。成長期の場合は、定期的に身長と体重を測定し、成長曲線のグラフで確認します。

身長が大きくなれば、それに伴い体重が増加するのは当たり前です。体重を増やしたくないからと「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏った食事はNGです。

また、エネルギーだけではなく、様々な栄養素についても、足りなくなれば発育や生命維持に影響が出ます。栄養素に関しては、日々の体調や健康診断の結果などから適正量がとれているか判断することができます。

基本として朝・昼・夕の1日3回の食事をしっかりととりましょう。食事をするときは、しっかり食べるだけではなく、いろいろな食品をバランスよく食べるようにすることが重要です。

## 食事バランスガイドを活用してみましょう

☆ 1日に何をどれだけ食べたらよいかを考える際に参考になるのが「食事バランスガイド」です。

[農林水産省「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」⇒](#)

出典：文部科学省「中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり」

