



# 食育だより



令和4年11月1日発行 No.9  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
＜毎月19日は食育の日＞

## ライフスタイルに合わせた食事のとり方

中学生の時期は、部活動で運動量が増えたり、受験勉強で学習時間が増えたりするなど、ライフスタイルや目的によって適切な食事量が異なる場合があります。

下記は中学生の事例です。それぞれ、どのような栄養状態になっているのでしょうか？また、どのように食事や生活を改善すればよいのでしょうか？考えてみましょう。

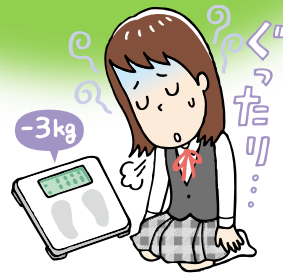
### Aさん

平日は、18時まで部活動をし、19時から学習塾に通っている。夕食を食べる時間がなく、学習塾から自宅に帰った22時頃に食事をとっていた。眠くなってしまい食事をとらずに就寝する日もあった。気が付くと体重が減っていた。



### Cさん

友だちと比べると自分が太っていると感じていた。痩せようと思い、ご飯などの主食を抜き、給食も残すようにした。お腹が空いても我慢し、お菓子も食べないようにした。1か月経った頃、体重は以前より減ったが、動くとき疲れやすくなった。



### Bさん

3年生で運動部活動を引退し、学校から帰った後は、受験のため勉強することにした。食事は引退する前と同じだけ食べていたところ、体重が増加してしまった。

## 3人の栄養状態と改善方法

### Aさん

1日の食事の量が足りておらず、エネルギー不足の状態になっていることが考えられます。1日に必要な食事を3回の食事ですることが難しい場合は、分割して4回でとるなどの方法があります。

### Bさん

部活動を引退し、運動で使うエネルギーが減りましたが、食事量を減らさなかったため、1日の食事の量が過剰になっていることが考えられます。1日の消費量に見合ったエネルギー摂取量に調整する必要があります。

### Cさん

主食を少なくし、糖質を減らすことによって、エネルギー不足と同時に主たるエネルギー源である糖質の摂取不足になり、体の中の筋肉などのたんぱく質を利用してエネルギーが作られたと考えられます。そのため、体の筋肉量が減って、体が疲れやすくなったと考えられます。改善方法として、例えば、極端にエネルギーを減らすようなダイエットはやめて、1日100Kcalの食べ物を減らす、あるいは運動を取り入れることでエネルギーを使って減量する方法があります。食事と運動の併用も効果的です。

※ それぞれの具体的な改善方法については、栄養教諭にお問い合わせください。

私たちが生きていくために、食事は不可欠なものです。食事をするためには、自分で食事を作る、惣菜などの出来上がった食事から選ぶ、自分で調理した食事に惣菜などの出来上がった食事を補うなど、現代社会では様々な選択肢があります。食事を準備するときの様々な選択肢について、メリットやデメリットなどを考え、工夫することが大切です。それぞれの選択肢について、栄養や価格、時間などの面から考えてみましょう。