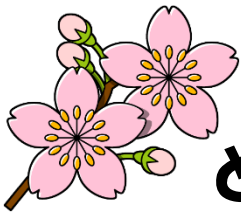


食育ひろば



令和6年
3月
No.36

中学生は、子どもから大人へと成長する大切な時期で、成長に必要なエネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄分などの栄養素をしっかりととることが大切です。健康な心身で元気に成長するため、食生活を見直してみましよう。



とれていませんか！？必要なエネルギー量



<標準体重を知ろう！>

自分の適正な体重を知っていますか？自分の体型について気になる人も多くなり、思春期の「やせ願望」が問題となっています。しかし、成長期の過剰なダイエットは危険です！筋肉がおとろえたり、骨がもろくなるなど成長過程の体にとってよくありません。

逆に、生活習慣の乱れに加え、おやつや夜食、ジュースなどの暴飲暴食が続くと肥満の原因となり、大人になってから生活習慣病を引き起こすきっかけになるため、思春期の食生活はとても大切です。自分の適正な体重の目安を知り、必要なエネルギー量を確認するとともに、自身の食生活について考えてみましょう。

<小・中学生の標準体重の求め方（ローレル指数より）>

$$\text{身長 (m)}^3 \times 13 = \text{標準体重 (kg)}$$

この計算式で求めることができます！標準に入っていますか？

肥満度% 計算式：(今の体重kg - 標準体重kg) ÷ 標準体重kg × 100

やせすぎ	やせぎみ	標準	太りぎみ	肥満
今の体重の -20%	-10%	+10%	+20%	

◎中学生（12～14歳）が1日に必要なエネルギー量

男子：2600kcal 女子：2400kcal （日本人の食事摂取基準 2020年版）

クラブ活動などで運動量が多い場合は、+100kcal 必要です。「やせぎみ」「やせすぎ」のあなた！成長に必要なエネルギー量がとれていませんか？成長に必要な栄養をしっかりと、健康な体づくりに取り組みましょう。

* 次の「食育ひろば」は、6月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく 羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181