

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば

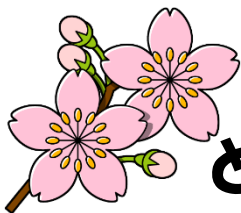


令和3年

3月

No.24

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なのです。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）>

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

肥満度

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

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？

◎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とり、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