

おしゃべい食卓

第6号
2006年6月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

危険がいっぱい思春期ダイエット

思春期は、子どもから大人へと変わっていく時期です。身体的にも、精神的にもたいへん重要になってきます。特に女性の場合は、今後、妊娠・出産に備えて体をつくる時期になります。よってホルモンの分泌により体に丸みを帯びてくるのです。

この時期の食事の基本は同じです。もし、体型が気になるといっても、三食の食事をきちんと摂り、良く噛んで食べるようにしましょう。早食いは厳禁です。当然、夜食など遅くからの食事もしけません。食事の内容は、野菜の割合を増やし、ご飯の量や油ものといった炭水化物や脂質の摂取を今までの約八割に控えるといいでしょう。

思春期に無理なダイエットをして、急に体重が減ると、人間の体は、飢餓状態として認識します。そうすると、栄養素は、生きるために大事な脳、心臓、肝臓、腎臓などに優先して運ばれますので、女性の場合、必要な卵巣や子宮に栄養が運ばれないようになり、月経が止まってしまいます。このようなケースを放置すると、子宮や卵巣が小さくなってしまい、将来子どもを産めないような体になってしまふ可能性もあるのです。安易に行ったダイエットが、大変な後遺症を残すことになるのです。思春期は、まだまだ成長期です。身長も伸びます。身長が伸びれば、体重も増えます。その事を忘れてはいけません。

素敵なプロポーションをつくることだけを考えすぎて、無理なダイエットをして、大人になってからは取り返しがつかない事態にならないように、くれぐれも食事のバランスに気をつけてください。

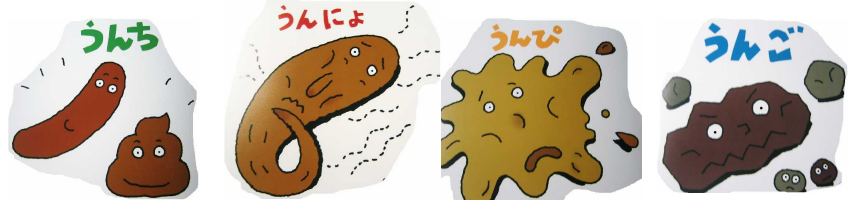
それから忘れてはいけませんが、夜更かしは、肥満の原因とされています。また、寝不足も肥満の原因です。適度な運動をして、食事をきちんと摂り、十分な睡眠を取るように心がけましょう。良い生活習慣が“美人”になる秘訣です。

「うんち」を通して自分の体を知ろう！

自分の体、健康状態を良く知ることは大切なことです。毎日の生活の中で簡単に体調をチェックすることができます。食べること・出すことのつながりは密接で、食事をすれば必ずといってよいほど「うんち」が出ます。

「うんち」は健康のバロメーターです。トイレに行って「うんち」をするって、ちっとも恥ずかしいことではありません。いい「うんち」が出ることはとても大切なことなのです。

「うんち」の観察をしてみませんか。
『うんち』『うんにょ』『うんぴ』『うんご』
で表現したら、今日の「うんち」はどれに当てはまりますか？



快便

柔らかめの便

下痢便

便秘気味の便

医食同源

中学生の母親が「給食費を払っているのだから、子どもに『いただきます』を言わせないでほしい」という要望を学校に出したという事が話題になりました。ある週刊誌のアンケート結果では、理解できないという人が、九二%でしたが、理解できるといふ少数意見もあつたようです。最近の拝金主義の世の中では、お金のためなら何でもやってよいというような風潮があるように思われます。『いただきます』を言うべきか否かは、それぞれの家庭(個人)で決めることも可能かもしれませんが、他の生命を食することによって、人が生かされていることには、議論の余地はありません。給食として食べるまで、生産者や流通業者、栄養士、調理師などたくさんの人が関与されているわけです。お金を払っているから良いという考えでよいのでしょうか。生かされていることへ感謝の念を高め、人としての品性を磨いていきたいものです。