

おしゃべい食卓

第21号
2007年10月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

成長曲線のどこにいるか知っていますか？

みなさんは、自分がどのような成長過程にいるのか、意識したことがありますか？

成長期の身長・体重の発達状況をグラフで表したものを成長曲線といえます。図1が男子の成長曲線、図2が女子の成長曲線になります。それぞれ横軸に年齢を、縦軸に体重と身長を示しています。実線は平均的な値で、その上下の点線は、許容範囲ということになります。この図を見ていただいてもわかるように、十歳から十七歳までの思春期は、著しく体が成長していくのです。よって、この時期には、生涯最高に栄養素を摂る必要があるのです。特に注意すべき点を列挙します。三度の食事を規則正しく食べる。良質のタンパク質（卵や赤身の肉）を十分にとる。カルシウムを十分とる。野菜を十分とる。生野菜では、量が摂りにくいので、ゆでたり、煮たり、炒めたりする工夫をしましょう。貧血予防のため、鉄分や亜鉛を多く含む食品をとりましょう。夜遅くまで勉強する人の夜食は、穀類を中心に消化の良いものにしきましょう。外食や欠食は避けましょう。菓子類や清涼飲料水の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。これらを守って、健康で丈夫なからだをつくりましょう。

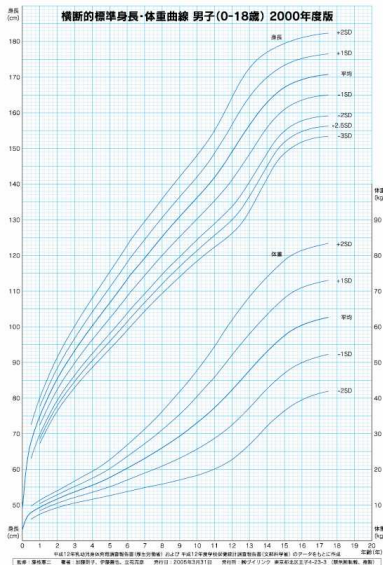


図1 男子の成長曲線

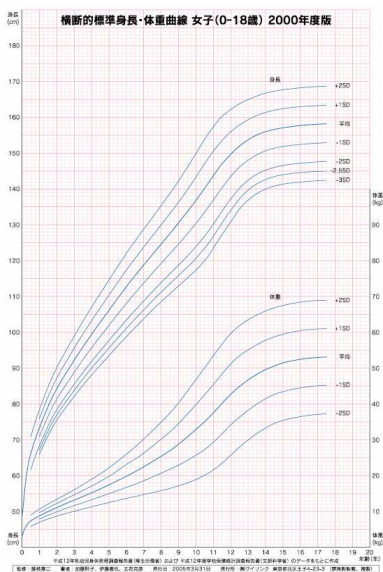


図2 女子の成長曲線

ペットボトル症候群って知っていますか？

スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことです。市販飲料水の多くには、かなりの糖質が含まれています。ペットボトルの普及とその手軽さから、知らず知らずの間に過剰の糖分を摂取していることになるのです。スポーツドリンクには、だいたい100mlに6g程度の糖分が含まれています。これを普通の水の代わりに、1日2L飲むと仮定すると、120gの糖分を摂ることになります。角砂糖が一個3.5g~4gですから、この角砂糖を30個食べていることになります。あなたは、大丈夫ですか？

食食同楽

食欲の秋です。頭をたれた稲穂も色付き、収穫が始まっているようです。店頭には新米が並ぶのが楽しみになってきました。お茶碗によそわれた新米は、色が輝き、ぷりぷりとしています。ほのかに漂う甘いかおりに食欲をそそられます。歯ごたえを感じながら、よく噛んで食べると、益々、甘みが湧き出てきます。秋の味覚の栗を、新米の中に入るとと贅沢な味になってしまいます。新米をおいしく炊くことは、米自体に含まれる水分を考慮するという点です。米自体に含まれる水分が多いので、さほど水分を吸収しないため、浸水時間を普段より長めにし、水加減は、気持ち少なめにするのがポイントだそうです。いろいろ講釈をたれるより、まずは、農家の方に感謝しながら、新米を楽しみたいと思います。

