

B あなたにダイエットは必要ですか？

思春期には自分の体型がとても気になるもの。特に女子は、太り過ぎていないのに「ダイエットが必要」と思い込んでいる人が多いようです。

でも、無理なダイエットは体の調子を悪くしたり、体の成長を妨げたりします。

まずは、ダイエットが必要かどうか、きちんと自分の体の状態を知ることが大切です。

食べる量を極端に減らしたり、〇〇ダイエットなど特定の食品だけを食べ続けたりする自己流のダイエットは、健康を損なう場合もあります。

また、薬やサプリメントは、栄養のバランスが崩れたり、副作用があったりするなどの問題もあるので、安易に頼るのは考えものです。

無理なダイエットは危険



イライラやのぼせ、冷えなど、若くても更年期障害のような症状が表れることも・・・。



鉄欠乏性貧血や、将来骨粗しょう症になる危険も・・・。



女子の場合、体重や脂肪が急激に減ると月経不順になることも・・・。



過度なやせ思考により、食べようと思っても食べられなくなって拒食症や過食症に陥ることも・・・。

(出典：「兵庫県 健康マイプラン手帳」一部改変)

★BMIで肥満の判定をしてみましょう★

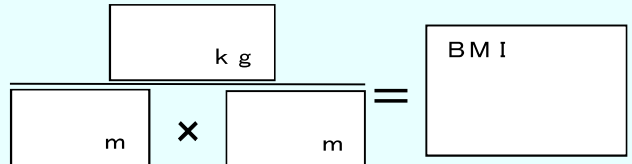
15歳以上の肥満の判定方法として、よく使われるのがBMIです。BMIの数値は以下のように計算します。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

例えば16歳、身長156cm、体重50kgの人のBMIは、

$$50 \div (1.56)^2 \approx 20.5$$

日本肥満学会の判定基準は、「BMI 25.0以上が肥満、18.5未満がやせ」ですから、この人は標準体重です。自分のBMIを計算してみましょう。



「やせる薬」にご用心！

薬をしてやせられる、夢のような薬などありません。

健康にやせるためには、地道に自分の体と向き合いながら努力を重ねていくしかありません。

くれぐれもあやしい薬に手をださないように！

C スポーツをする時の効果的な間食は？



練習前

体内の血糖値を上昇させ、エネルギー補給に關与する**糖質**を中心とした食品を補給しましょう。消化に時間がかかる脂質を多く含む食品の摂取は避けましょ



練習後

エネルギーが減り、筋肉も疲労し傷ついている状態です。この時に早くエネルギー源の**糖質**と筋肉の材料となる**たんぱく質**を補給するかが、体づくりや疲労回復のポイントになります。

できるだけ早く（練習後30分以内）、**糖質**を多く含む食品と、**たんぱく質**を多く含む食品を組み合わせる摂りましょう。

*ただし、家で夕食が食べられないことがないよう、くれぐれも食べ過ぎないように注意しましょう！

糖質を多く含む食品の例



たんぱく質を多く含む食品の例



解説

- ①：好みの物を間食の目安エネルギー200kcal以内で楽しみましょう。200kcalを超える2 チョコレート、3 クッキー、4 ポテトチップスなどは「友だちと分け合う」、「一度に全部食べない」など気を付けて、楽しみましょう。
- ②：夕食までの時間が長いなら、6 おにぎり、7 サンドイッチ、8 ミニカップうどんなどエネルギー源となるものがよいですね。夕食の妨げにならない量を摂取しましょう。空腹を紛らわせる程度なら、11 野菜ジュース、12 飲むヨーグルトなどにしましょう。
- ③：水分補給なら10 スポーツドリンク、エネルギー補給なら6 おにぎり、筋肉疲労回復なら12 飲むヨーグルトなどを少量摂取しましょう。
- ④：翌日の朝食の妨げにならないように、8 ミニカップうどん、9 野菜スープなど、脂質が少なく、温かいものを少量摂取しましょう。

2ページの「上手な間食（夜食）の摂り方」や、3ページの「スポーツをする時の効果的な間食は？」を参考にしてくださいね。