

食育通信

No.14

食育つる推進市民会議だより

高校生からの食育

今月は、食育つる推進プランの「ライフステージによる食育の推進」から、青年期の食育について紹介します。プランでは青年期前半(16～19歳)、青年期後半(20歳～30歳代)に分け、食育の推進を行っています。

青年期前半の高校生から成年前は、心身ともに大きな成長を遂げる時期として重要な年代です。しかし、学校給食もなく、更には受験を控え、生活が不規則になりがちです。

青年期後半は、精神的に安定し、社会人として自覚が出てくるなど、個々の生活習慣が概ね形成される時期です。

一方、青年期は肥満などの身体的な特徴に敏感になりすぎて過剰なダイエットによる栄養偏重や就寝時間の乱れなど、生活時間の不規則などが最も危惧される時期です。また、平成18年に行った市の調査では、青年期の10人に3人が、朝食を欠食しているという結果が出ています。

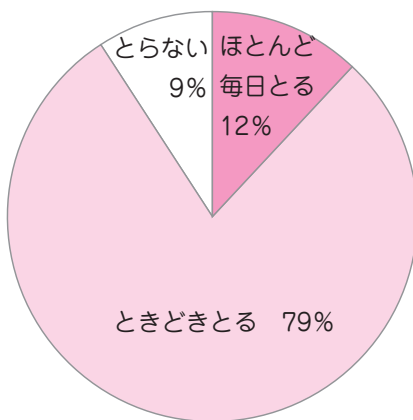
青年期は壮年期以降の食生活の良し悪しや、生活習慣を決定付ける重要な時期です。日々の健康を意識して生活習慣についてしっかりと学び、自分自身で健康管理ができることが必要です。

気をつけたい糖分の摂取

コンビニや自動販売機が身近に有るなか、日常生活の中にあたりまえのように嗜好飲料、菓子などが氾濫しています。学齢期はもちろん、自分の意思で自由に食事を取ることができるとの時期には、糖分を多く使った飲物やお菓子の取りすぎに充分注意したいものです。

糖分の過剰摂取は、肥満だけでなく、生活習慣病やさまざまな病気の原因となります。一般の嗜好飲料にはたたくさんの糖分が含まれています(500ミリリットルのジュースに5グラムのステックシュガー約10本分・50グラム以上含まれるものもあります)。充分注意しましょう。

菓子や炭酸飲料水の飲食(高校生)
H18「高校健康実態調査」より



ダイエットの危険

栄養バランスで気になるのは、ダイエット情報の氾濫による間違ったダイエット法です。健康な体を蝕む結果を招いてしまう大きな問題です。平成18年の厚生労働省の20代の女性の体重分布の調査では、21.7%が低体重(やせ)

となっています。

10～20歳代のこの時期は健康な体をつくる重要な時期です。極端な食事制限や偏った栄養摂取で栄養不足となると、骨密度の低下、月経不順・無月経などの悪影響をもたらすことになると思われます。

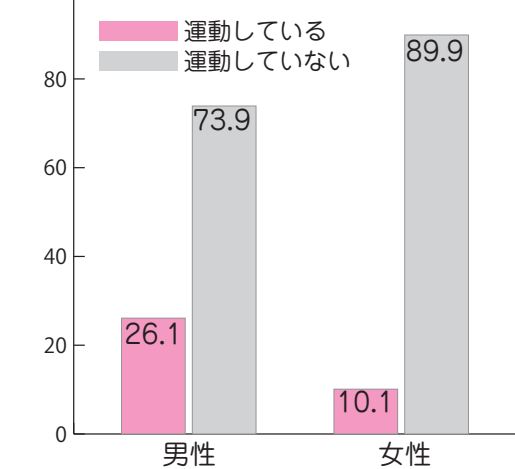
骨密度と運動

青年期後半では運動不足も深刻な問題となっています。健康な生活にどの時期も運動は欠かせません。

また、カルシウムの吸収には、運動と日光に当たることが必要とされています。カルシウムの吸収に必要な栄養素「ビタミンD」は日光に当たることによって、体内で作られます。

最も骨量と筋力が増える時期です。十分な栄養と乳・乳製品をとる習慣、運動、睡眠で将来のためにしっかりとカルシウムを蓄えておきましょう。

青年期後期の運動習慣
H18「生活習慣病健診結果」より



夜食についての考え方

高校、大学受験、テスト勉強、そして残業など夜遅くまで起きていると、ついつい夜食を取りがちです。しかし、健康の基本は朝食・昼食・夕食の規則正しい食生活が第一です。夜食の目的は、1日3食をしっかりと取ったうえで、空腹を補ったり、気分転換したりすることなので、食べる物のカロリーや、食べる時間帯をしっかりと意識したいものです。

寝る前に食べたものは脂肪になりやすいと言われています。夜食として好まれるカップ麺、ラーメンは1杯約500キロカロリーと高カロリー、高脂肪です。消化も悪く、夜食に向いていません。夜食は、あくまでも体が朝食までの間、エネルギーがもつ程度でいいので、夜食向きと言える食べ物はバナナやリンゴなどのように、体内に入ってからすばやくエネルギーに変わるような即効性のある果物や消化の良いホットミルク、スープ類がおすすめです。



このように夜食は、胃にやさしく、即効性のある食べ物をエネルギー補給として少しだけ食べることが好ましく、さらに、良い睡眠を得るために、就寝の2時間前までに取るようにしましょう。