

# ★夢をかなえたい あなたへ★

## そのために必要な「力」って？

### オリンピックで金メダルがとれるスポーツ選手

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 最大限の力を出すための強い筋肉・骨
- とっさの判断をするための頭脳



### 行列ができるケーキ屋さん

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- するどい味覚
- 発想力
- 器用さ
- 筋力
- 根気
- 計算が得意
- 経営能力



### ゴッドハンドと呼ばれる医師

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 頭脳
- 器用さ
- 集中力
- 忍耐



### 子どもに好かれる保育園・幼稚園の先生

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 器用さ
- 根気
- 明るさ
- やさしさ
- 子どもが好き
- ピアノがひける



### ノーベル賞をとれる発明者

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 頭脳
- 発想力
- 集中力
- 根気



### みんながあこがれる芸能人

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- スポーツができる
- 頭脳
- 忍耐
- 集中力
- おもしろさ
- 笑顔がステキ
- おしゃれ好き
- 会話力



### 匠と呼ばれる建築士

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 頭脳
- 発想力
- 計算が得意
- 器用さ



### 患者の心のいやしとなる看護師

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 筋力
- 精神力
- 器用さ
- やさしさ
- 努力



### 流行をうみだせるデザイナー

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- 発想力
- 器用さ
- 絵心
- 語学力
- 抜群のセンス
- 自分もオシャレができる体型



### ステキなパパ・ママ

#### 《必要なもの》

- 健康な体
- やさしさ
- 子どもが好き
- しっかりしている
- 料理ができる
- 家計のやりくりができる



どの職業でも

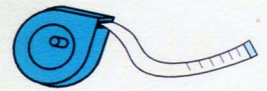
# 健康な体が必要です!

自分はどうなんだろう?

# 自分の体を知り、生活をふり返ろう!



# ① 体を知ろう!



体を知るチャンスは、<sup>けんしん</sup>健診(医師の診察、<sup>しんさつ</sup>血液検査、<sup>けつえきけんさ</sup>視力検査など)や身体計測です。結果を毎年くらべることで、あなたがどれだけ成長し、またどんな生活を送ってきたかを振り返ることができます。

まずは、自分の親子健康手帳(母子健康手帳)に身長・体重を記入してみましょう。

(手帳がどこにあるかは家族に聞いてみましょう。)

そして、身長・体重から体を知る方法のひとつに、「BMI(体格指数)」があります。



<sup>ビーエムアイ</sup>BMIは、身長と体重から計算する体格の目安です。(BMIは大人になっても使えます。)

<sup>ビーエムアイ</sup>BMI = 体重  (kg) ÷ 身長  (m) ÷ 身長  (m)

<sup>ビーエムアイ</sup> BMIの値	体格
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

あなたの<sup>ビーエムアイ</sup>BMIは

(例) 身長151cm、体重45kgの場合  
身長(cm)を(m)に変えると、1.51m  
<sup>ビーエムアイ</sup>BMI = 45(kg) ÷ 1.51(m) ÷ 1.51(m)  
= 19.7 <sup>たいかく</sup>体格は「ふつう」

<sup>ビーエムアイ</sup>BMIの値が22前後の人が最も病気に  
かかりにくく、長生きできる「健康な人」  
といわれています。

あなたの<sup>ビーエムアイ</sup>BMIはどうでしたか?

参考までに

AKB48 高橋みなみ .....<sup>ビーエムアイ</sup>BMI 21.9  
プロゴルファー 石川遼 .....<sup>ビーエムアイ</sup>BMI 22.2



# ② 食事や運動などふだんの生活を振り返ろう!

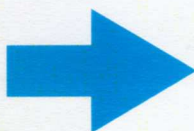
体格は<sup>いでん</sup>遺伝も考えられ、もともと「やせ型」、「ぽっちゃり型」の人もあります。また、よく運動している人はがっしりしているために、<sup>ひまん</sup>肥満と出る場合があります。そのため、体格だけでなく他の健診の結果や生活を振り返りましょう。



- ☆早寝(成長するためのホルモンがよく出ます)・早起きし、  
<sup>きそく</sup>規則正しい生活をしているか
- ☆<sup>てきど</sup>適度に運動をしているか
- ☆望ましい量とバランスよい食事をしているか  
(夢をかなえる体づくりは食べている食事から!)



次のページからは、「健康でなりたい自分に近づくため」の  
食事、<sup>たいかく</sup>体格別アドバイスがのっています。



# ☆ 食事アドバイス ☆

## ① 1日の目安量(手ばかり栄養法)

より元気な自分になるために  
1日これぐらいは食べましょう!

**主食(ごはん)** ※1食につき「にぎりこぶし」で  
男子: 1つ+1/3つ分  
女子: ひとまわり大きめの1つ分

**主菜(魚・肉・卵・大豆)** 両手にのるぐらい

**副菜(野菜)** 1日 両手に軽く3杯分  
1杯は色の濃い野菜(緑黄色野菜)を  
あとの2杯はその他の野菜

**いも類** 《じゃがいもの場合》小さめの「にぎりこぶし」で1つ分

**牛乳** 300ml (コップ1杯半)

**果物** 人差し指と親指の輪の中に入るぐらい

運動をよくする人は、目安よりも必要とする量が多くなります。栄養士に聞いてください。(4ページに相談先がのっています。)

出典: ©ヘルスプランニング・あいち

### 《手ばかり栄養法とは?》

体の大きい人は手も大きく、必要とする食事量も多いことから「手の大きさ」をものさしにして、自分の必要な食事量を確認する方法です。(調理すると下の図になります。)

## ② バランスのとれた食事内容

バランスのとれた食事で  
成長に必要な栄養を  
とみましょう!

### 《バランスのとれた1食の例》

体の調子を整える  
ビタミン・ミネラルを多く  
ふくむ(野菜・海藻・きのこ  
など)を1~2品

エネルギー源になるもの  
(ごはん・パン・麺)を1品

血や肉になるたんぱく質を  
多くふくむもの  
(魚・肉・卵・大豆)を1品

食事バランスは家庭科の授業  
などでも勉強します!(毎日の  
給食も、参考になりますよ。)

## ③ お菓子を食べすぎない

《1日に食べたとしても、この中のどれか1つ(200キロカロリーまで)にしましょう》

ポテトチップス(60g)	2/3袋	一口チョコレート	6個	メロンパン	半分
バニラアイス	半分	バタークッキー	4枚	コーラ	1本(500ml)

おかしよりも、食事のかわりになる「小さいおにぎり」がおすすめです!



# ★たいかく 体格別アドバイス★

## やせ

今、一番成長するとき！食べたものがあなたの<sup>ほね</sup>骨・<sup>きんじく</sup>血液・<sup>たしかく</sup>筋肉にないます。これ以上やせないようにあることと、体格を「ふつう」に近づけましょう！

### やせるとなりやすいこと

- 背がのびない ●骨がもろくなる（骨粗しょう症） ●髪の毛がぬげやすくなる
- 低体温となり、病気にかかりやすくなる ●赤ちゃんが産みにくい体になる



### 食事アドバイス

- 必要な食事がとれていますか。
- 食事の質も大事。バランスがとれた食事をしているか、<sup>かくにん</sup>確認してみましょう。

## ふつう



今のところ、<sup>たいかく</sup>体格はOK。キープしていきましょう！

※ただし今は<sup>たいかく</sup>体格が「ふつう」でも、食事バランスが悪く、<sup>ふきそく</sup>不規則な生活をしていると、大人になってから「やせ」や「肥満」になることがあります。今の生活でよいのかどうか、一度ふり返ってみてください。

## ひまん 肥満

<sup>がし</sup>お菓子をたくさん食べる、好きなものばかり食べるなどしていませんか？成長期なので、バランスよく食べて運動しましょう！現在の体重を増やさないようにしましょう！

### ひまん 肥満になるとなりやすいこと

- 体が重くて動きづらい ●運動がしにくくなる ●ケガをしやすくなる
- <sup>けつえき</sup>血液がドロドロになって、<sup>のう しんぞう</sup>脳や<sup>しんぞう</sup>心臓の病気になる（生活習慣病）



### 食事アドバイス

- 食べすぎているものや不足しているものがないか<sup>かくにん</sup>確認し、<sup>め やすりよう</sup>目安量に近づけましょう。
- <sup>あま</sup>甘い飲み物をお茶や水にかえましょう。
- 早食いは食べすぎのもと。一口一口よくかんで、ゆっくり食べましょう。

## ★夢をかなえるあなたへのメッセージ★

☆あなたは自分のことが好きですか？自分のよさは、あなたの外見では決まりません。この世界に誕生したときからあなたは『世界でたった一人のすばらしい<sup>そんざい</sup>存在』です。すばらしい自分を愛して、大切にしてください。私たち大人は、あなたが夢に向かってがんばることを<sup>おうえん</sup>応援しています。

☆もし食事や体重のことで聞きたいことや不安があれば、学校にいる<sup>ようご</sup>養護の先生や栄養の先生、保健センター、学校給食センター栄養士などに相談してみましょう。

気軽に相談してくださいね



相談先	電話番号	相談先	電話番号
小牧市保健センター	75-6471	北部学校給食センター	41-3251
東部学校給食センター	79-4833	南部学校給食センター	42-0363