

★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



みんなが熱中できるゲームを作れるゲームクリエイター

《必要なもの》

- 健康な体
- 発想力
- ひらめき
- いろんな知識



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
- 自分もおしゃれができる体型



仕事をバリバリこなす会社員

《必要なもの》

- 健康な体
- 努力
- 向上心
- 忍耐
- 集中力
- 会話力
- 計画力



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

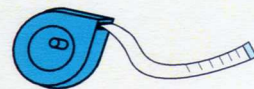
健康な体が必要です!

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、健診(医師の診察、血液検査、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。



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。)

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

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	ひまん肥満

あなたのBMIは

(例) 身長151cm、体重45kgの場合
身長(cm)を(m)に変えると、1.51m
BMI = 45(kg) ÷ 1.51(m) ÷ 1.51(m)
= 19.7 体格は「ふつう」

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BMIはどうでしたか?

参考までに

AKB48 高橋みなみ BMI 21.9
プロゴルファー 石川遼 BMI 22.2



② 食事や運動などふだんの生活をふり返ろう!

体格は遺伝も考えられ、もともと「やせ型」、「ぽっちゃり型」の人もいます。また、よく運動している人はがっしりしているために、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、規則正しい生活をしているか
- ☆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、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:ひとまわり大きめの1つ半分
女子:1つ+1/3つ分

主菜(魚・肉・卵・大豆) 両手から少しはみだすぐらい

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、^{め やすりょう}目安量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りましょう!

《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・^{めん}麵)を1品

血液や筋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!



☆ 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骨・血液・筋肉にいきます。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） ●髪の毛がぬけやすくなる
- 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

- 必要な食事量がとれていますか。
- 食事の質も大事。バランスがとれた食事をしているか、確認してみましょう。

ふつう



今のところ、体格はOK。キープしていきましょう！

※ただし今は体格が「ふつう」でも、食事バランスが悪く、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、一度振り返ってみてください。

ひまん 肥満

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！

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
- 血液がドロドロになって、脳や心臓の病気になる（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確認し、目安量に近づけましょう。
- 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素晴らしい存在』です。素晴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。

きがる
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