

セルフメディケーション実践編② 健康的な生活をする

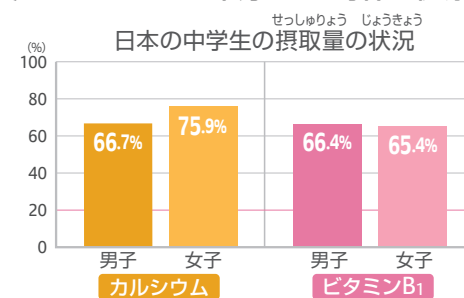


不健康な生活をしたからといって、すぐに病気になるわけではありませんので、そんな生活を続けてしまう人が多いかもしれません。でもその積み重ねが「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」と呼ばれる生活習慣病につながります。ここでは健康的な生活について考えていきましょう!

健康的な生活に欠かせないのは、「バランスのとれた食事」「適度な運動」そして「十分な睡眠」です。



今、現代型の栄養失調が問題になりつつあります。栄養失調と聞くと、食事を十分にとれていないことをイメージするかもしれませんが、そうではなく、おなかいっぱい食べてカロリーは十分でも、身体を健康に保つために必要な栄養素が足りていないということなのです。骨をつくるカルシウムや血液の成分になる鉄などのミネラルは特に成長期に欠かせません。またビタミンB₁は炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるために必要です。健康のために、バランスのよい食事を意識して工夫しましょう!



出典: 推奨量(12~14才において)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」
摂取量(7~14才において)「平成25年 国民健康・栄養調査」

自分の身体は自分が食べたものでできている

? 日々の食事でどんな工夫ができるの?

食事によってとり入れた栄養素は、わたしたちの身体の組織をつくったり、調子を整えたり、活動するためのエネルギーになったりします。そのため1日3食をしっかりと、食事の内容については、肉や魚、豆製品、乳製品、野菜や果物、ご飯やパン、油脂などのバランスに気をつける必要があります。

ちょっとした工夫で、日々の栄養バランスを整えたり、食事から効果的に栄養素を摂取したりすることができます。いつもの食事に一工夫を加えてみましょう。

朝食

炭水化物(糖質)で
脳にエネルギーを補給!



朝食の役割のひとつに、脳のエネルギーを補給することがあります。そのため大切なのは糖質です。時間がなくてもご飯やパンなどの主食は最低限確保し、できるだけおかずや果物などもとりましょう。

昼食

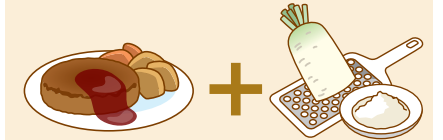
牛乳や果物で
栄養バランスを確保!



昼食は1日の栄養バランスを整える決め手になります。たんぱく質が不足しているメニューには飲み物に牛乳を加える、ビタミン類が足りないメニューには食後に何か果物をとるなどの工夫をするとよいでしょう。

夕食

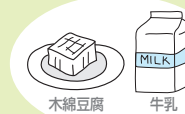
消化をうながす
一品を追加!



就寝時に胃の中にたくさん食べ物が残っていると身体によくないため、夕食には消化のよいメニューがオススメです。脂っこい料理を食べる場合は、消化をうながす効果のある大根などをそえるといでしょう。

成長期に欠かせない **カルシウム** や **鉄** は、ビタミンで効果的に摂取できます!

カルシウム



ビタミンD



ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDを多く含む食材とカルシウムをうまく組み合わせて食べましょう。

鉄



ビタミンC



たんぱく質



血液は鉄とたんぱく質でつくられるので、合わせてとることがおすすめです。さらに、ビタミンCは鉄の吸収を助けます。

コラム

清涼飲料水とビタミン不足との意外な関係

清涼飲料水を飲みすぎることによって、ビタミン不足を引き起こす恐れがあることを知っていますか? 清涼飲料水には糖質が多く含まれるものがあり、糖質をエネルギーに変えるために、たくさんのビタミンB₁が使われます。そうして身体のビタミンB₁が足りなくなると、身体が糖質を代謝することができなくなり

疲労や病気などの原因の1つとなってしまいます。ビタミンB₁が不足すると、身体に必要なエネルギーがうまくつくられず、「だるさ」などの疲れを感じることに繋がります。必要以上に飲みすぎないよう、中学生のみなさんも気をつけましょう。



食事をはじめ日々の生活スタイルが、自分の身体を強くしたり、予防できる病気から守ったりします。健康が当たり前になるように、自分やうちの人の日々の生活に積極的に関わっていきましょう。

なるほど~!

これで健康管理はバッチリ。明日サッカー部の友達と遊園地にいこ~