



少しずつ暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになりました。急な寒さに油断して体調を崩すことのないように、栄養バランスの良い食事と十分な休養・睡眠を心がけてすごしていきましょう。

(ご家庭でお子さんと一緒に読んでください)

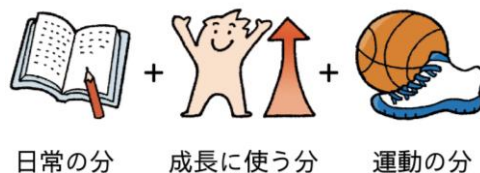
成長期の食生活について考えよう

しっかりした丈夫な体を作るためには、栄養バランスのよい食事が必要です。10年後、20年後の丈夫な体をつくるためには、成長期の今の食生活が「カギ」となります。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう



成長期は十分にエネルギーや栄養素をとる必要があります。特に中学生では、大人と同じか、それ以上に摂取する必要があります。普段の生活で使うエネルギーの他に、成長するために使うエネルギーが必要となるからです。さらに、スポーツをする人は運動するために使うエネルギーも必要になってきます。しっかりとした体を作るために、家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、十分なエネルギーや栄養素をとれるようにしましょう。



貧血を予防しよう



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状などがよく見られます。成長期で急に体重が増えたときや、日常的にスポーツをしている人は特に貧血になりやすいため、食事から意識して鉄をとる必要があります。

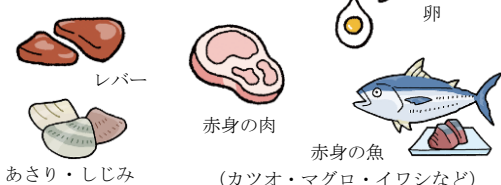
貧血を防ぐための
ポイント

- ① 無理なダイエットはせず、朝・昼・夕の3食欠かさず食べる。
- ② 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスを整える。
- ③ 鉄を含む食品を意識して食べる。

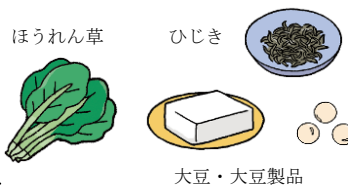
鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄は、ビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品

