

食

「食」の大切さ、考えよう!

第12回「食育講座」

年代別食事のポイントとアドバイス

食習慣の自立期としての食事……青年期

この時期はまさに育ち盛り、従って栄養も最大に必要です。この時期に栄養の不足や偏りなどで発育が抑制されると、後でその遅れを取り返すことは難しくなり、将来の健康に悪影響を与えます。発育・発達の上でも自分の考えに従った行動をとるようになります。母親からの管理からも段々遠ざかっていき、学校給食も高校生になると受けなくなり、さらには受験を控え、生活が不規則になりがちです。その結果、自分で食事を選択するようになります。そのためには適切な食品の選択ができるように、栄養知識を身につけておく必要があります。

夜食は甘い物・多脂肪のものは避ける

中学生から高校生にかけての思春期は、自分たちの生活リズムに合わせて、自分たちで食事をする機会が多くなります。特に受験期になると塾通いのため夕食時刻が遅くなったり、外で済ませる機会も多くなり、一層食事リズムが不規則になりがちです。できるだけ家族や友人などとみんなで楽しい食事をし、人間関係を深めるよう心掛けましょう。

食へ過ぎ・偏食の食習慣を直す

もし、食べ過ぎや偏食などの食習慣があるようなら、ぜひ直すように努力して下さい。また、女子はダイエット志向が強くなり、やせたいと思うようになることがあります。しかし、体が子供から大人に変わるこの大切な時期は、十分な栄養をとって大人になる準備が必要です。特に女性に多い貧血は、造血に必要な鉄分が不足するところから起こります。太ることを気にして朝食を抜いたり、ダイエットのためサラダ中心の食事では低栄養素となってしまうので、自分勝手な考えでダイエットするのはぜひやめましょう。

牛乳・乳製品、野菜・果物は毎日摂取

生涯の中で身体面は急速に成長する時期なので、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を、特に学校給食がなくなってしまう高校生は毎日飲むように心掛けましょう。ファーストフードや外食をする機会が多くなり、家庭で食事をする機会が少なくなったり、緑黄色野菜や果物などを摂る機会も少なくなりがちです。この時期には、ビタミンやミネラル豊富な野菜や果物を十分にとるように心掛けましょう。もちろん、健康な体づくりに必要不可欠です。

正しい食生活と運動で肥満を解消

また、勉強が忙しくなるこの時期ですが、息抜きを兼ねる意味でも夕食の手伝いや買い物に出掛けることによって、自分が何を食べればよいかが、自然と理解してくるのではないかと思います。最近、肥満傾向にある中学生が増えています。肥満から生活習慣病につながるということがあるので、食事のとり方や運動に気をつけることが大切です。肥満傾向にあっても、その後の食生活に注意を払うことによって改善されていきます。定期的に体重を量ってほどよい体重を保つことが大切です。

料理得々コーナー

旬の食材シリーズ⑨

◆ 鯖(サワラ)

春に一番脂がのっておいしくなるので「鯖」と書くようになりました。旬は1月から4月までです。良質なタンパク質を多く含み、EPAやDHAなどの血液をサラサラにする栄養素や、血圧を下げる効果が期待できるカリウムも豊富といわれています。くせのない淡白な白身は和・洋・中華、エスニック料理など、いろいろな料理によく合い、おいしくいただけます。



◆ 春キャベツ

旬は、葉の巻きがゆるくやわらかくなる春。原産は地中海沿岸地方で、古代ギリシャやローマ時代から、「貧しい人たちの医者」と呼ばれるほど栄養が豊富です。淡色野菜の中で最もビタミン、ミネラルを含むといわれ、ほかの野菜にはないビタミンUは、胃腸病の予防に効果が期待できるといわれています。



◆ 鱒(タラ)

一般に鱒というマダラのことです。「鱒腹(たらぶく)食う」「矢鱒(やたら)食う」「出鱒目(でたらめ)」という言葉の語源になるなど、手当たり次第何でも食べる魚です。その習性と反し、低カロリーであっさり味なので、肥満や生活習慣病の人のタンパク源に適しているといわれます。脂肪中にはDHAが多く含まれています。



◆ 金柑(キンカン)

中国原産の果物で、日本には鎌倉時代に渡りました。生で食べる以外にも、なます、甘煮、砂糖漬け、ジャムなどによく使われます。ビタミンCが豊富な上に、ビタミンCの働きを強めるといわれるヘスペリジンという成分も含まれているため、風邪の予防に適しているといわれています。果物の中では珍しく、カルシウムも含まれています。

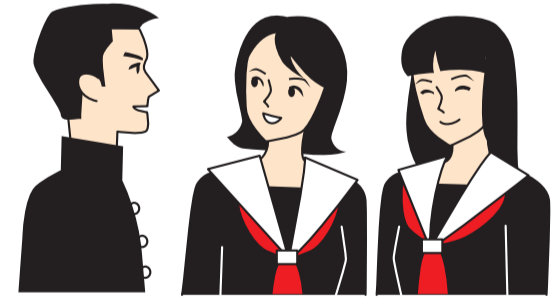


◆ 菜の花(ナノハナ)

緑色の濃い、三分咲きまでのつぼみのかたいものが食用になります。ほろ苦い独特の風味が春の訪れを告げ、また、菜の花とハマグリの吸い物はひな祭りには欠かせない一品です。カルシウム、鉄分、ビタミンA、B、Cがタップリで、その栄養価はホウレン草や小松菜と同じくらいに豊富といわれています。



食育フォーラムに参加しよう! 九州の食のフォーラム 開催日時、開催場所、内容、問い合わせなどの詳細情報が記載されています。



Enjoy Cooking 料理の楽しさを伝えるイラストとテキスト。

ポテトエッグ 材料、作り方、4人分のレシピ。

野菜の子キンロール 材料、作り方、4人分のレシピ。

牛ロースステーキのマリネ 材料、作り方、4人分のレシピ。