

栄養だより

No.1 令和3年7月
 苫小牧市学校給食共同調理場

夜間窓口を開設しています
 7月は15日(木)・26日(月)です
 17:00~20:00まで
 苫小牧市柳町1丁目3-5
 第1学校給食共同調理場
 電話 57-5881
 支払い・相談にご利用ください

生活習慣病を予防し、肥満を解消しましょう

苫小牧の子供たちは全国、全道と比較して肥満傾向児が多い傾向にあります。令和元年と令和2年で、肥満出現率を比べてみると、小学生で2.4%、中学生で0.6%増加しています。肥満は生活習慣病の原因となるので、今の内に肥満を予防・解消しましょう。

自分の体重の状態を計算してみましょう！

① まず、身長別の標準体重を計算します。

$$A \times \text{自分の身長 (cm)} - B = \text{身長別の標準体重 (kg)}$$

※AとBの数値は表1から自分の年齢に当てはまる数値を入れて計算してください。

② 身長別の標準体重の値が出たら、次の式に当てはめて計算してみましょう。

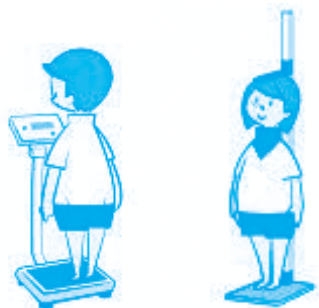
$$\left(\text{自分の体重 (kg)} - \text{身長別の標準体重 (kg)} \right) \div \text{身長別の標準体重 (kg)} \times 100(\%) = \text{肥満度 (\%)} \\ \left(\quad \quad \quad \right) (\text{kg}) - \quad \quad \quad (\text{kg}) \div \quad \quad \quad (\text{kg}) \times 100(\%) = \quad \quad \quad (\%)$$

③ 表2で自分の体重の状態を確認してみましょう。

表2 肥満度に基づく判定

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超 +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

肥満傾向の人は、身長別の標準体重に近づけるようにしましょう。



やせすぎにも注意！

やせ傾向の人のなかで、太れない体質の人もいますが、注意しなければならぬのは過度なやせ願望があり、間違えた食事制限で起こるやせです。拒食症や貧血、骨量の低下から将来、骨粗しょう症につながります。

表1

年齢(才)	男		女	
	A	B	A	B
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.39	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.73	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.56	37.002

出典：財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル」(改訂版)平成27年

「生活習慣病」って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいいます。主に高血圧症、糖尿病、高脂血症、心臓病、脳卒中、脳こうそくがあります。大人に多い生活習慣病ですが、最近子どもにも増えてきています。

生活習慣病になると…

私たちの全身へ、栄養や酸素を運ぶ大切な血管がダメージを受けます。

高血圧症

心臓から送られる血液の圧力が高くなり、心臓や血管に負担がかかります。放置すると、弱った血管に圧力がかかり、血管が破れて脳卒中などを引き起こします。



糖尿病

すい臓からでるインスリンというホルモンの働き不足で血液中のブドウ糖の量(血糖値)が高くなる病気です。放置すると細い血管がダメージを受け、視力低下や腎臓病などを引き起こします。



高脂血症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態です。放置すると血管がつまりやすくなり、心筋こうそくや脳こうそくを引き起こします。



心臓病(心筋こうそくなど)

心臓に血液を送る血管がせまくなったり、つまったりして、心臓に酸素が行き渡らない病気です。



脳卒中・脳こうそくなど

脳は生命活動や思考・感覚・行動・言動を司る重要な役割を担っています。脳の血管がつまったり、破れたりして、様々な症状があらわれる病気です。



生活習慣病の事は、わかったよ。食生活はどうしたらいいのかな？



次号栄養だよりNo2では、生活習慣病を予防し、肥満を予防・解消するための食生活について掲載予定です

学校給食に使用している食材について(2月~5月)

月	品名	長ねぎ	玉葱	人参	キャベツ	じゃが芋	白菜	大根	ごぼう	なめこ
2月	道産	道産	千葉県産 茨城県産	道産 茨城県産・愛知県産	道産	道産	茨城県産 埼玉県産・群馬県産	千葉県産 神奈川県産	道産	道産
3月	道産	道産	茨城県産・千葉県産 愛知県産・熊本県産 鹿児島県産	道産 愛知県産	道産	道産	茨城県産	神奈川県産	道産	道産
4月	道産	道産	道産	茨城県産 愛知県産	道産	道産	茨城県産	千葉県産 茨城県産	道産 青森県産	道産
5月	道産	道産	徳島県産	茨城県産 愛知県産	道産 宮崎県産	道産	茨城県産	千葉県産 茨城県産	道産	道産

月	品名	しめじ	ほうれん草	青梗菜	もやし	にら	小松菜	グリーンパプリカ	ほっき	豚肉	鶏肉
2月	地場産	茨城県産 群馬県産	茨城県産 宮城県産	地場産	道産	道産				道産	道産 岩手県産
3月	地場産	道産 群馬県産	宮城県産	地場産					地場産	道産	道産 青森県産・岩手県産
4月	地場産	道産	茨城県産 宮城県産	地場産	道産	道産				道産	青森県産 岩手県産
5月	地場産	道産	道産 茨城県産	地場産					道産	道産	道産 青森県産・岩手県産