



2025年
1月号

発行：小山市学校教育課、小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会
年3回発行(6月、10月、1月)
1月は学校給食週間です。

毎月8日は
おやま
わ食の日



クックパッドで 給食レシピ発信中！

レシピタイトル末尾の【★小山市給食】が目印です。

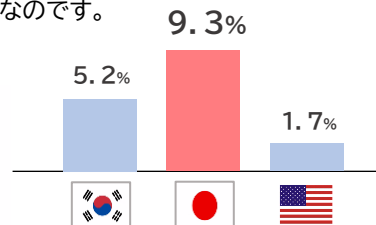


“女性の健康週間”って知っていますか？

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。男性と女性には身体的な性差があり、性差に応じた健康課題があります。お互いの性差を十分に理解し合い、相手に対するおもいやりを持ちながらそれぞれの健康づくりに協力して取り組むことが大切です。今回は女性の健康課題である「やせ」についてご紹介します。

一番やせている日本人女性

日本人の20歳代女性のやせの者(BMI<18.5)の割合は20.7%と5人に1人はやせています。
(令和元年国民健康・栄養調査)
日本はOECD加盟国の中でもやせている女性の割合が最も高い国なのです。



成人女性のやせの国際比較(2016年)
引用：吉池国信男、ほか：肥満研究、2018Apr；
24(1)：16-21を基に作図

やせていることの
何が問題なの？



って思いますよね

みんな説明できない
そこが問題なんです

みんなに知っていてほしい！やせのリスク

実はいろいろ問題があるんです



糖尿病
リスク高



骨粗しょう症
リスク高



貧血
リスク高



月経異常
リスク高



不妊症
リスク高

なかには治らないものも・・・

※さらなる研究が進められています

「やせ」の影響は赤ちゃんにも！？

「やせ＝低栄養」状態の女性が妊娠した場合や妊娠中の体重増加不足があると、2500g未満の低出生体重児の出産につながることもあります。

日本では現在10人に1人の赤ちゃんが低体重で生まれています。小さく生まれてきた子どもは、エネルギーを溜め込みやすい体質であるため、成人後に生活習慣病(高血圧・糖尿病など)になるリスクが高くなることがわかっています。

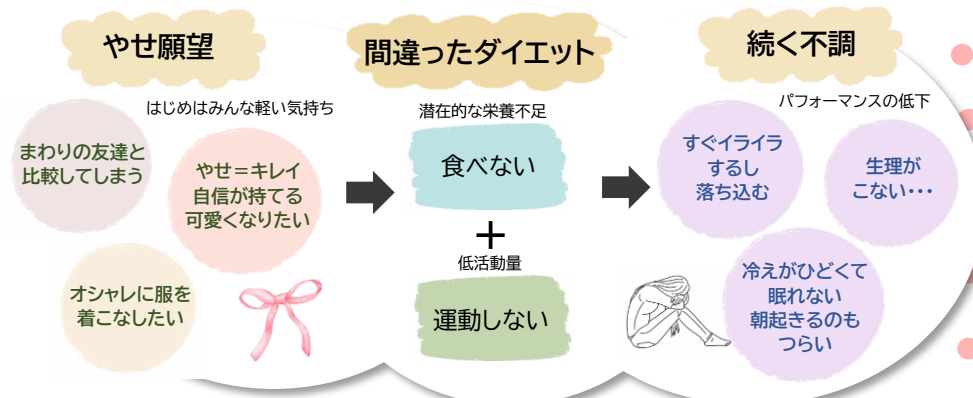


自分自身の健康と、将来生まれてくる
子どもの健康のためにも、適切な体重の
維持とバランスのとれた食生活を心がけましょう。

「やせ願望」身近な人の発言が最も影響

全国のやせたい願望がある女性1000名(BMI25未満)に調査した結果、体型に関して嫌なコメント(ぼっちゃりしたね。顔が丸くなったね。など)をされた経験があることがわかり、特に「母親」からが最も多く、次いで兄弟、父親と続き、身近な家族からの発言が影響していることが明らかになっています。

マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」



学童期・思春期は一生の健康の土台作りの時期です。
不確かな情報やまわりに流されず、自分らしいところと
からだを選択できる社会を目指しましょう。

引用：マイウェルボディ協議会公式Webサイト(内閣府SIP)

学童期・思春期 健康の土台を作る方法

男女共通

1 適正体重を知る

栄養不足によるやせは貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。一方、栄養過多や太り過ぎは、将来、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクを高めます。

年齢に応じて、体格を評価する計算方法があるので、評価してみましょう。

これらはあくまで目安になるため、風邪をひきにくい、疲れにくいなど、自分の体調ともしっかり相談しましょう。

小・中学生 $\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}] \times 10$

ローレル指数	100未満	100以上～115未満	115以上～145未満	145以上～160未満	160以上
判定	やせすぎ	やせぎみ	標準	太りぎみ	太りすぎ

学校保健統計では「肥満度(%) = 実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg) / 身長別標準体重(kg) × 100(%)」が採用されています。

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

BMI	18.5未満	18.5～25未満	25以上
判定	やせ	普通体重	肥満

2 適度に運動する

適正体重の維持に積極的な運動は欠かせません。血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります。運動はこころの状態にも良い影響を与えます。

まずは、体を動かすことが「楽しい」「気持ちいい」と思えるような時間を親子で共有してみましょう。

こども	◆少し息が上がるくらいの活動 1日60分以上 ◆テレビやゲーム、スマホの利用を制限し、座りすぎない ◆激しすぎる運動に注意
成人	◆身体活動 1日60分以上 (約8000歩以上) ◆息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上。筋トレ週2～3日。 ◆座りっぱなしに注意

引用：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)

3 3食しっかり食べる



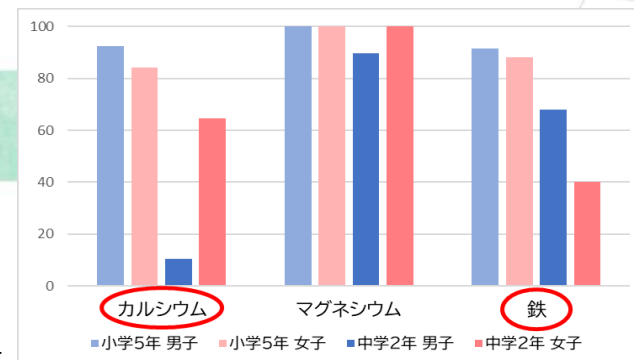
小学校高学年から高校生にかけては、一生のうちで最も多くの栄養が必要な時期になります。朝ごはんを食べなかったり、好き嫌いが多く偏った食生活では必要な栄養が摂りきれません。まずは朝食をおろそかにしないで、3食をしっかりと食べましょう。

学校給食では栄養バランスや品目、1食の目安量など成長期に必要な食事のお手本となるように献立を考えています。ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。

鉄とカルシウムが不足傾向！

特に女子は生理が始まると鉄が不足傾向。甘いものがやめられなかったり、だるさ、イライラの原因にもなるので、意識してとりたい栄養素です。

ダイエットは必要な栄養素がますますとりづらくなるので成長期には必要ありません。体型が気になって悩める場合は、バランスのよい食事をとったうえで食べる量を調整し夜遅くに食べないようにしましょう。



出典：学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議「学校給食摂取基準の策定について」(令和2年12月)習慣的な栄養摂取量が推定平均必要量以上の者の割合を示した。

Q 学校で出る納豆が美味しいと言っていたのでどこの納豆なのか知りたいです。



A 給食に提供している納豆は、小山市産大豆を使用した「おやまの納豆」です。道の駅思川の納豆工房でも取り扱っています。

食育だよりで特集してほしいことや知りたい情報、クックパッドにのせてほしい給食レシピなど、ご意見をお待ちしています。

Taking Requests

