



令和4年2月22日

2月号

杉並区立 神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 山本 貴子

連日厳しい寒さが続きます。新型コロナ感染者がこれまでにないくらい増えてしまい、感染者だけでなく、濃厚接触者は外に出ることができないので、学校も生徒の欠席が目立ちました。それでもクラスを見に行った際は、給食を完食しようと一生懸命食べてくれる生徒さんの姿が見られ、作っている側はとても元気づけられました。バランス良く、たくさん食べてください。ここまでくると、万一感染したとしても、重症化しないように、ウイルスに打ち勝つ免疫力を備えることが大切になります。

皆さん、コロナ感染防止対策として、給食中も静かに過ごされているので、その時間は、廊下に音楽が響き渡っています。見回り中「雪と虹のバラード」を聞いていますと、年代を問わず、誰からも愛されている歌は何だろうと、ふと頭の片隅で考えていました。

すると、トップ・オブ・ザ・ワールド…「カレン・カーペンター」を思い出したのです。

<摂食障害ってなに?>



神明中学校の図書館に、ポプラディアという百科事典が置いてあり、その中で摂食障害は、「食事の量や食べ方の異常が長期間にわたって続き、心身に影響が及ぶ精神障害」と説明されています。そして、病気の原因は複雑で、治療には栄養相談よりも心理カウンセリングが有効なようです。

心の病気であるなら、私には関係ない！と思ったかもしれません。最近では小学生や中学生でもダイエット(減量)をするようです。なので、ほんの少し興味を持っていただけると幸いです。

<食べたくないのに食べてしまう>

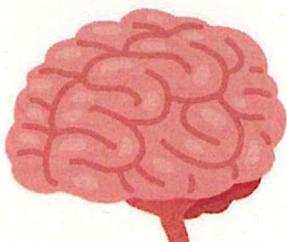
「摂食障害」は「ダイエット」をきっかけに発症します。摂食障害には食事をとらない「拒食症」と、たくさん食べすぎる「過食症」があります。摂食障害になると、極端に食事を食べない⇒いっぱい食べてしまう⇒太りたくないから吐く⇒食欲が抑えられずたくさん食べてしまう⇒太りたくないから吐く⇒極端に食事をたべない…。このように、拒食と過食及び嘔吐の繰り返しになります。

強い意志で「ダイエット」を決心し、実行したのに、矛盾した行動をとってしまうのは何故なのでしょう。



<視床下部に存在する食欲中枢>

人間の体は、極端に食べ物の摂取量が減ると、飢餓状態であると体が判断し、以前にも増して食べる量が増え、適正量がわからなくなってしまいます。これは、人間の脳、視床下部にある食欲を司る中枢、摂食中枢と満腹中枢が壊れてしまうからです。



壊れてしまうと、とうてい自分の意志ではコントロールできない状態になります。例えば、3か月間、主食、油の含まれているもの、お菓子など徹底的に食べずに減量にいそしんだ。しかし、ある日チョコレートをひとかけら食べたところ、止まらなくなり、袋菓子4袋を一気に平らげてしまった、ということがおこるのです。身体からすれば、食べることは、すなわち、生きること。食欲中枢が壊れたとはいえ、いたって正常な反応なのです。

#### <嘔吐すれば楽に痩せられる?>

摂食障害の人は食欲中枢が壊れて食欲が増しているにもかかわらず理性では食べて太ってはいけないと思っているので「嘔吐」という行為におよびます。「嘔吐」は身体に悪い行為で、繰り返すたび、深みにはまっていきます。決して「楽に痩せられてラッキー!」と思わないことです。世の中そんなうまい話はありません。「嘔吐」をすると①胃酸が逆流し、虫歯になります。②嘔吐により、「電解質」が失われると、筋肉の収縮と弛緩に異常がおこり、階段が登れなくなったりします。そして、③吐いたことで心身が疲れ、前向きに物事を考えることができなくなります。

③のように、嘔吐が癖になると抑鬱状態(気分が落ち込んで何にもする気になれない、憂鬱な気分)になり、毎日元気に過ごすことができなくなります。吐き癖が付くと、少し元気になろうと多めに食べる⇒後悔して吐く⇒お腹がすきすぎて、いっぱい食べる⇒後悔して吐く…この状態から抜け出せなくなります。口をすっぽりして言いますが、痩せようとして「嘔吐」は絶対にしないでください。

#### <青春はどどめ色♪じゃあ済まされない!長い人生を見据えてやって良いこと悪いこと>

ところが、タレントさんやモデルさんは痩せていて綺麗!自分も魅力的に美しく細くなりたい!ダイエット、減量したい!と、思ってしまうものです…。でも、ちょっと待ってください。中学生や高校生はまだ身体が成長途中なので、極端に食事を減らすと骨も臓器も育ちません。骨粗しょう症になって骨折しやすくなり、女性の場合、将来妊娠できなくなる危険性もあります。

#### <栄養士が乳製品を勧める理由!骨粗しょう症って何?>

骨粗しょう症とは、骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」で測ることができます。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後、加齢に伴い減少します。(特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります)さて、どうして毎日給食に牛乳が入っているのでしょうか?それは、皆さんの骨を作るためにカルシウムが必要で、含有量が多く、摂取しやすいのが牛乳だからです。成長期に運動をしながら十分な栄養、カルシウムをとり、骨量を増やしておかないと、大人になってからは増えないどころか、どんどん減ってしまいます。私たちは「カルシウム」を骨の材料とばかり思いがちですが、カルシウムは血中に常に存在し、出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動のために使われています。身体は

食事からのカルシウム摂取量が減り、血中のカルシウム量が低くなると、自らの骨を分解して血中のカルシウム量を増やします。カルシウム摂取量が不足すれば骨量は減る一方です。そして、骨量が減り続けた末路が骨粗しう症なのです。

カルシウムの1日の推奨量

	女性	男性
3～7歳	550mg	600mg
8～9歳	750mg	650mg
10～11歳	750mg	700mg
12～14歳	800mg	1000mg
15～29歳	650mg	800mg
30～74歳	650mg	750mg

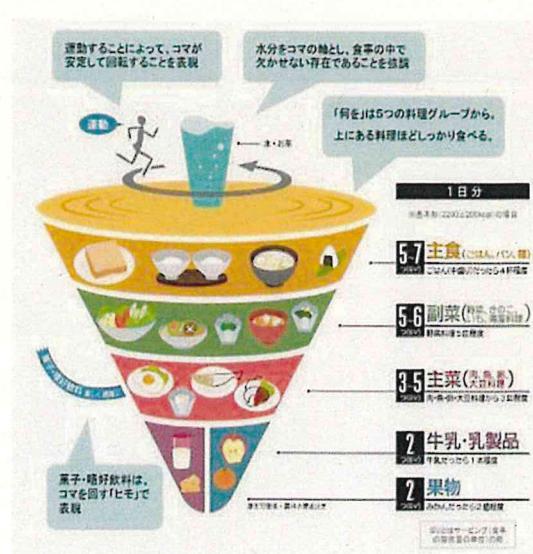
## カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび (素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

<健全な精神は、健全な肉体に宿る>

健康な身体が健康な心や精神状態を作ります。ダイエット(減量)=美しいという認識を改めなければいけません。タレントやモデルのように細くなくても、周りはいつもニコニコ笑っている「あなた」が好きです。まともに食事ができないと、心から笑えなくなります。

食べ過ぎないで、適度な運動をする、今はそれぐらいが丁度良いと思います。どうか、自分を大切にしてください。自分が幸せでないと、相手のことも幸せにできませんから。



最初は、一汁三菜で献立を考えましょう。食事量を把握してから、品数を変えましょう。極端に体重が増えたら、何が原因か、食事バランスガイド等を参考にしながら、考えてみましょう！

## <摂食障害>

食事の量や食べ方の異常が長期間にわたって続き、心身に影響が及ぶ精神障害。10代から20代の若者がかかることが多く、食べる量が極端に少なくなる場合を「拒食症」といい、逆に食べすぎる場合を「過食症」という。拒食症と過食症が交互にあらわれて、区別できない場合も多い。栄養が十分にとれず、極端にやせてしまったり、多すぎる量の食べ物を一度に食べては意図的に吐いてしまうなど、さまざまな症状がある。こうした状態が長く続くと、疲れやすくなり、胃もたれや便秘、女性では月経が止まるなどのからだの不調につながる。

摂食障害の原因は、ストレスのほか、スタイルが良くなりたいという願望や、スポーツ選手が体重制限をきっかけに発症するなど、様々である。実際にはやせているのに太っていると思いこむなど、自分が病気であることを自覚できない患者も多い。

複雑な要因がかかわりあっておきる病気なので、医師など専門家によるカウンセリングと治療を受けながら、少しずつ適切に食事がとれるようにする必要がある。(ポプラディア百科事典)

## <拒食症>

心の問題から食事の量が極端に減ってしまう状態のこと。日本では、標準体重より80%以下になることを一つの目安にしている。神経性食欲不振症(思春期やせ症)ともいう。思春期の女性によくみられる。月経が止まる場合も多いが、本人はそれほど痩せていると思っていないのも特徴である。しかし、そのままにしておくと、骨粗しょう症や感染症にかかりやすくなったり、全身の栄養不足から日常生活までに影響が出たりして、最悪の場合には命にかかわることもある。

ダイエットやストレスをきっかけに発病することが多い。原因には、親子の関係など心理的なものや、テレビや雑誌に登場するような、ほっそりとした女性になりたいという「やせ願望」も関係しているといわれる。治療は、専門医による精神療法を中心となるので、家族やまわりの人たちも一緒に参加することが大事である。(ポプラディア百科事典)

## <過食症>

心の問題から大量の食べ物を食べずにいられない状態のこと。神経性大食症ともいう。患者は思春期から20代の女性がほとんどであったが、現在では壮年まで年齢層が広がっている。大量に食べたあとで、体重を増やさないように、自分で吐いたり、下剤を飲んだりすることもある。また、過食症と拒食症を繰り返すこともある。やせなければいけないという強い思い込みや、家族との不和、対人関係の不和、対人関係の悩みなどによるストレスと身体的な原因がかかわりあっておこると考えられている。カウンセリングによる治療を中心におこなう。抑うつ状態(憂うつになったり、気分が落ち込んだりする状態)をともなう場合も多いので、抗うつ剤を用いることもある。(ポプラディア百科事典)

