



令和4年9月6日

9月号

杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 森 貴子

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体調管理には気をつけましょう。早寝早起きの生活リズムを整え、朝食をしっかり食べて元気に登校してください。秋の気配もそろそろ感じられてくる頃です。9月9日は重陽の節句、今年の十五夜は9月10日になります。今月は「神明祭」といった、楽しい行事も企画されています。皆で協力して楽しい学校生活にしましょう。

女性の妊娠について



ところで、みなさんは女性が妊娠したらどのくらい体重が増えるか知っていますか？「え～っ、わかんない」「そんなの今は関係ないよ」といった返事がきそうです。「女性の妊娠」は、男女の性別に関係なく、社会の未来にも関わるとしても大切なことです。少し考えてみましょう。

妊娠して増える体重は 11 kgくらいです

生まれてくるときの赤ちゃんの体重は約3kgですが、出産前の妊婦さんの体重はさらに増えて、およそ11kgの増加といわれています。赤ちゃんの体重以外の約8kg分は赤ちゃんをおなかで育てるための胎盤や羊水、血液といったものになり、おなかの中はまるで「赤ちゃんが育つための保育器」のようなものになっています。このことからも妊娠前からの体の健康と、赤ちゃんを迎えるための栄養をしっかり蓄えておくことがとても大切であることがわかります。

そして、妊娠する前の体格は、おなかの赤ちゃんに影響を及ぼすことが報告されており、妊娠前に肥満体型の女性では、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、死産、巨大児、生まれてくる子どもの神経管閉鎖障害などのリスクが高まることが知られています。一方、やせ体型の女性では、切迫早産や早産、低出生体重児が生まれるリスクが高まることがわかってきました。低出生体重児とは出生体重が2500g未満の赤ちゃんのことを言い、母親のおなかの中で十分に成長する前に生まれてくるため、医療的なケアが必要になることもあります。また低出生体重児だった赤ちゃんは成人した後に肥満や循環器疾患、糖尿病など生活習慣病の発症リスクが高まります。

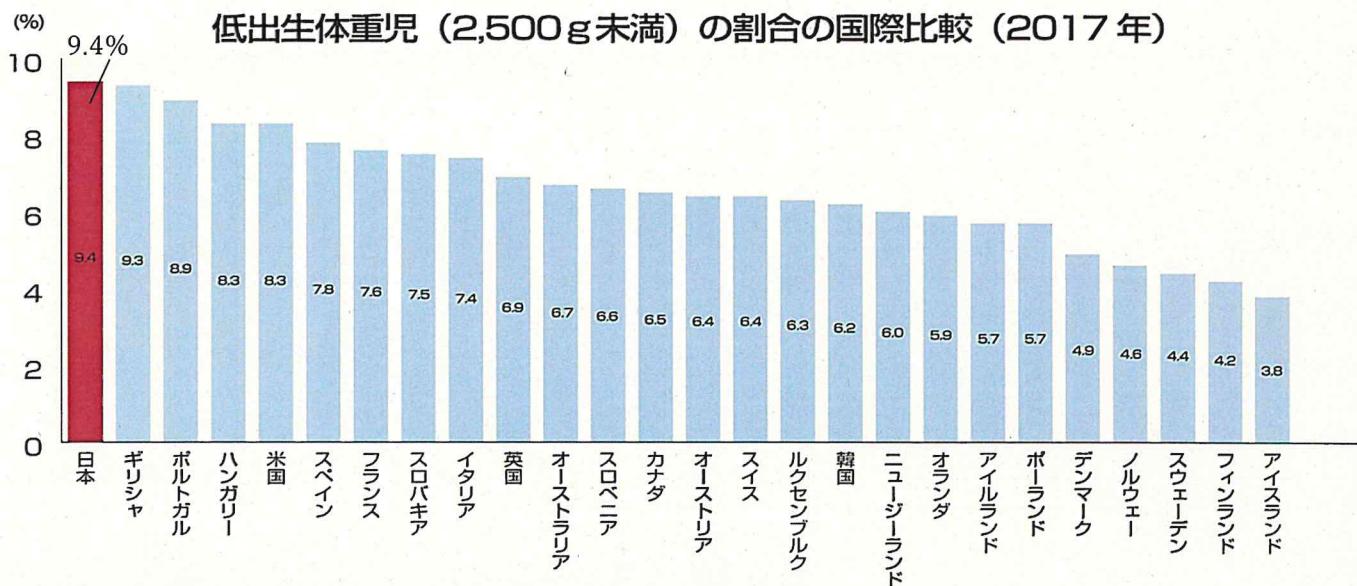
日本は近年、この低出生体重児の割合が高いことが問題になっているのです。



中秋の名月

きゅうわき 旧暦 8月 15 日の満月のこと、現在
ごよみ の暦だと 9 ~ 10 月頃にあたります。旧
れき 暦の秋 (7 ~ 9月) の真ん中なので「中
じゅう 秋」といいます。2022年は9月10日
です。農作業に従事する人々は欠けたと
ころのない満月を豊かな実りの象徴と
し、秋の収穫の感謝を込めていもや豆な
どの収穫物を月に供えました。しかし、
稻穂はまだ穂が実る前であることから、
穂の出たすきを稻穂に見立てて飾った
といわれています。月見
だんご 団子は、お米の粉の団子
をいもや満月になぞら
えて作り、次の年の豊
さく きがん 作を祈願しました。





大切な中学時代の食生活

低出生体重児の割合が高くなっている原因は一概には言えませんが、お母さんになる女性の妊娠前の栄養不足が考えられます。日本では若い女性のやせ、とくに20歳代女性のやせ体型の割合が5人に1人と先進国の中でも高いことが問題になっています。2017年の調査によると、肥満度（BMI）が18.5未満の「やせ（低体重）」が20歳代女性では21.7%、30歳代では13.4%、40歳代では10.6%でした。20歳以上の女性全体でのやせの人の割合は、この10年間でほぼ変わっていません。

女性の「やせ」の問題がなかなか改善しない背景には、適切な体形についての認識不足や、「やせているほうがいい」という価値観が日本人の間に根強いこと、またダイエット情報の氾濫などが影響を及ぼしていると考えられています。誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、エネルギー不足だけでなく、体に必要な栄養素の摂取不足を招きます。やせ体型は栄養不足である可能性が非常に高いといつていいでしょう。とくに、鉄の不足は、だるい・疲れやすいといった自覚症状や発育障害などをもたらします。

「やせ願望」が深刻化すると、「神経性食欲不振症（拒食症）」や「過食症」など摂食障害を招く恐れもあります。摂食障害はその多くが思春期から青年期早期にかけて発症すると考えられています。摂食障害が慢性化すると、無月経や低血圧・不整脈など多くの健康障害を招くリスクが高まります。もちろん摂食障害になる要因には、「やせ願望」以外にも不安やストレスなどもあります。まずは適切な体重について理解し、誤った「やせ願望」を持たないようにすることが大事です。また体を動かしたり、楽しめる趣味を持ったりして、食べること以外でもストレスを解消できるようにしましょう。

食べることを大切に

中学生の今から、栄養不足にならないよう意識してください。栄養はまず食事から得るものです。体を作るもととなるたんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品は、1回の食事で必ず食べるようになります。炭水化物はエネルギー源になりますが、エネルギーとして使われなかった分は脂肪になります。食事を抜くなど無理なダイエットをくり返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体质になります。甘い飲料やお菓子といった糖質の多い食事は楽しみ程度にします。成長期に体重が増えるのは普通のことですが、体重がどうしても気になるときは、食事量を減らすのではなく、体を動かして適正な体重を維持しましょう。

男子にとっても他人事ではありません。「やせているほうがいい」といった間違った知識や価値観を持たない人になってください。食事の大切さをきちんと理解し、みんなが楽しく健康的に食べることのできる社会にしていきたいですね。