



令和5年1月12日

1月号

杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 森 貴子

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きました。早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで、生活のリズムを早く“通常モード”に戻しましょう。これからも寒い日が続きます。食事の際は手洗いをしっかり行い、栄養のバランスをよく考えて食べて、元気に過ごしましょう。

お正月は「おせち」と「お雑煮」を食べたとおもいます。「おもち」は「ごはん」と同じで、その多くは「糖質」と呼ばれる栄養素です。「炭水化物」とも呼ばれます。

身体は、自らが食べたものでできています。しかし、3大栄養素といわれる糖質、たんぱく質、脂質の中には体の一部にならない栄養素があります。それは糖質です。なお、糖質は炭素(C)と水(H<sub>2</sub>O)から成る炭水化物のうち、食物繊維を除いたものを指します。でんぷんやショ糖(砂糖)、ブドウ糖などがこの糖質です。今回は体の中での「糖質のはたらき」について説明していきます。

## 糖質はどこにいっちゃうの？

糖質は、ご飯、パン、めん類といった主食となる穀物に多く含まれているので、毎日欠かさず食べている栄養素になります。人が活動するためのエネルギーに占める割合は、糖質が55%、脂質が25%、たんぱく質が15%となり、この3つで95%も占めています。これが「3大栄養素」と呼ばれる理由です。

一方、体を作る物質は、水、たんぱく質、脂質、ミネラル(無機質)の順で、この4つが主な成分になります。食事として摂取するときには約半分も占めている糖質ですが、体をつくる物質としては1%にも満たなくなります。では、糖質は一体、どこにいってしまうのでしょうか？

正月と雑煮

正月は新年最初の月を指し、昔は「数え年」といってこの日にみんな1つずつ年齢を増やしました。新しい年に家にやってくると考えられていた歳神様から家族のみんなが1つの歳、つまり1年を生き抜く力を授かると考えられていたのです。お正月の行事は、新しい年の豊作や無病息災を思い、この歳神様をお迎えしてもてる行事でした。正月料理の1つに雑煮があります。もともとは歳神様にお供えしたもちを元日の朝一番にくんだ水(若水)で煮ました。お雑煮は地域や家庭によっていろいろ違いがあります。ぜひ調べてみましょう。

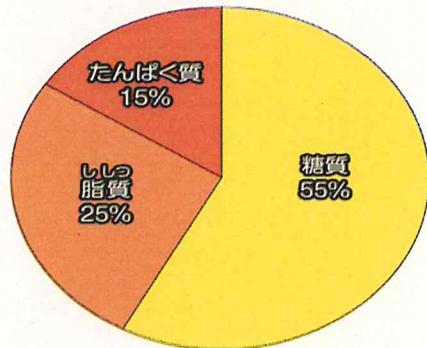


# 糖質はエネルギーになります

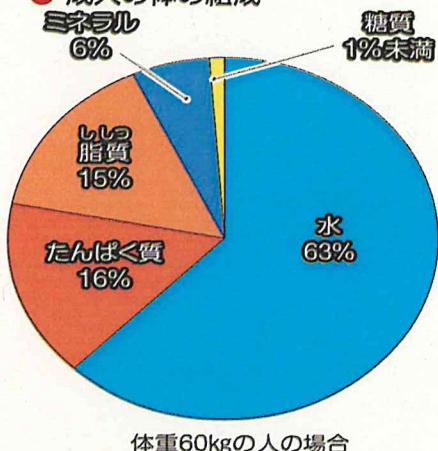
糖質は体の中でエネルギー源となり、体温を保つなど、体を維持するために使われます。つまり、たとえていると体の中で燃えてなくなってしまうのです。中学生の体で計算すると糖質だけで1日約1300kcal分のエネルギー量を発生させていることになります。水1kgを1°C上昇させるのが1kcalの定義ですから、1Lのやかんを13個沸騰させると同じエネルギーを食事の糖質から発生させていることになります。ものすごい量ですよね。生きているって、あらためてすごいことだと思いませんか。でも、みなさんの体の温度を37°Cくらいずっと保ち、しかも臓器や脳、筋肉を動かしていくには、さらにもう1000kcal以上、1日で必要なです。

そんな糖質ですが、体が必要とする以上をとりすぎてしまうと、少し厄介なことになります。エネルギーとして使われなかつた糖質はグリコーゲンという物質に変えて肝臓と筋肉に貯蔵することができますが、それには限度があります。そのため、グリコーゲンとして貯蔵されなかつたものは、今度は脂肪に変えられて体に貯蔵されます。このことから体の脂肪が増えるのは「必要以上に糖質を摂取したとき」というのがおわかりいただけると思います。脂肪というと「油をたくさんとるとつくのかな?」と思うかもしれません、じつは、必要以上にとりすぎた糖質が体の脂肪になるのです。

●全摂取エネルギーに占める各栄養素の割合



●成人の体の組成

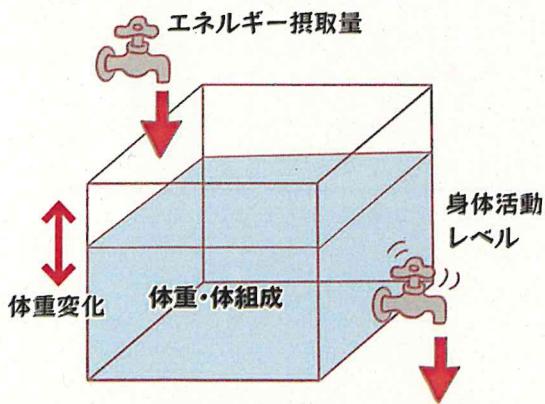


体重60kgの人の場合

参考：厚生労働省（2008）『食生活改善指導担当者研修テキスト』「Ⅲ 栄養指導」p.78

## ここから成長

期を過ぎた大人の場合、体重が増えるのは糖質を含む食品を食べ過ぎているか、もしくは体の消費エネルギー量が食事からのエネルギー量より下回っていることが要因と考えられます。これは左の水槽タンクの図を見るとよくわかると思います。食事からのエネルギーの摂取量と体のエネルギー消費量が等しいときは、体重の変化はなく、体格も一定に保たれています。でも、このバランスが崩れると肥満ややせにつながるということです。



# 成長期の体重変化はひとりで判断しない

とはいって、中学生はまだまだ成長の途中です。体重は増えるのが当たり前で、むしろ減ったりしたら要注意です。ただ、体重の増加が急かなと感じたときには、自分ひとりで勝手に判断しないで、養護教諭や栄養教諭の先生にまずは相談してみてください。そこでもし食事を見直す必要があった場合も、まず考えるべきは甘い飲み物やお菓子のとりすぎになります。1日3食の食事はしっかり食べてください。

また成長期は体づくりも大事ですから、運動も忘れてはいけません。体をたくさん動かし、筋肉を増やすことで消費エネルギーを増やすことができます。参考にしてください。