

「実りの秋」がやってきました。りんご、ぶどう、柿、栗、きのこ、さんま等、秋は一年中で一番食べ物がおいしい時期であり、食事の量も増えていきます。

また、10月は気候がよく、運動するのもよい季節です。積極的に体を動かして、食事と運動のバランスをとるように心掛けましょう。

## ダイエットについて考えてみよう！

「やせればきれいになる！」「かっこよくなる！」とばかりに、雑誌やテレビ等でいろいろなダイエット方法が紹介されています。そのため、必要のないダイエットを行う人が増えています。成長期の体には、ダイエットは逆に健康を損なうことになりかねません。ダイエットについて正しい知識をもち、本当にダイエットが必要なのかを考えてみましょう。



### ダイエットの本当の意味は？

ダイエットの本来の意味は、肥満状態の人が、健康な体になることを目的として行う減量で、食生活を見直したり、運動をしたりすることで余分な体脂肪を減らすことです。健康上、ダイエットが必要な場合は、医師や栄養士等の専門家に指導を受けながら、運動とバランスのとれた食事を摂り、ある程度の期間をかけて行います。

### 体脂肪にはどんな役割があるの？

体脂肪は、万が一に備え、エネルギーを蓄えておくものです。歩いたり手足を動かしたりすることを始めとして、体のあらゆる機能を動かすためには、食べ物からのエネルギーが必要です。

このエネルギーを途絶えさせないために体内に蓄えられているのが、体脂肪です。例えば、山等で遭難してほとんど食べられなくても数日間生きていられるのは、この体脂肪のおかげです。そのため、体脂肪は私たちの体にとって、ある程度（18～25%）はなくてはならないものです。

### 無理なダイエットをしていると・・・



無理なダイエットによって、全体的に食事量が少なくなるため、十分な栄養が摂取できなくなります。そうすると、体に様々な悪影響が現れます。一時の過激なダイエットが将来に渡って健康を害することもあります。

## 成長期はしっかり食べて体をつくる時期です！



食事



運動



睡眠

成長期は骨や筋肉を始め、体の基礎を築く時期であるため、栄養バランスのよい食事をしっかり摂ることが必要です。そして適度な運動で体を鍛え、十分な睡眠をとることが、将来に渡って健康な体をつくることにつながります。