



令和元年7月
春日部市立緑中学校
生徒数配布

プールの日はあさごはんを
しっかり食べましょう！



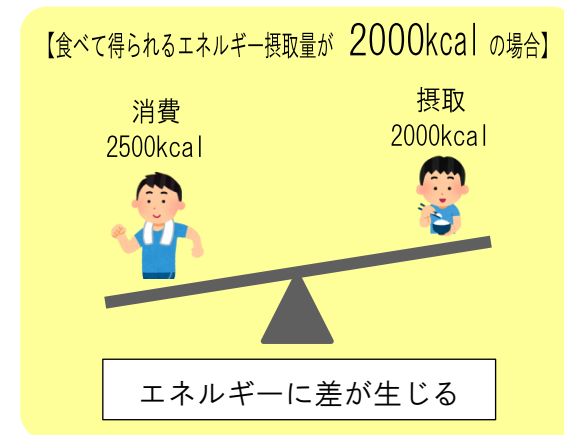
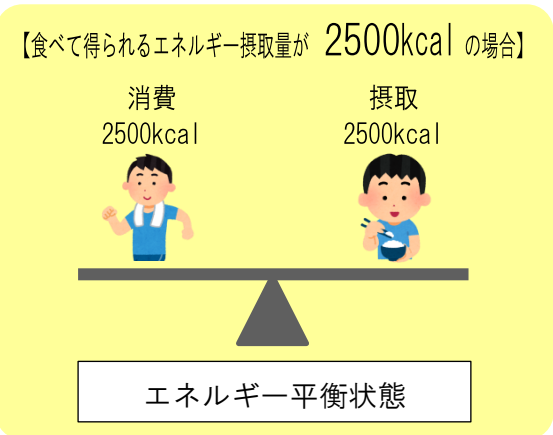
蒸し暑い日が多くなってきました。まだ暑さから体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。



「部活をやめたら短期間で太ってしまった」「ケガで2週間休んだだけでも3kgも太ってしまった」…このような経験をしたり、聞いたりしたことはありませんか？そこにはエネルギーの「収支」を合わせようとするからだの仕組みが関係しています。

今月のテーマ **引退した選手はなぜ太る？ ①**

例) 1日のエネルギー消費量 2500kcal のA選手の場合



暑さに負けないからだを作ろう

暑さに負けないからだをつくるためには、毎日3回の食事、特に朝食をしっかりと食べることがとても大切です。汗をたくさんかく今の時期は、主食だけでなく、汁物もしっかり食べることがとても大切です。



朝ごはんを充実させるための3ステップ

朝食について、まったく食べてこないという生徒は少なくなりましたが、その食事内容にはいろいろ課題もあります。お子さんの朝ごはんのようすはどうですか？ 朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープ、
バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズムも
つきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい

ステップ3

栄養バランスを整えよう！



主食、主菜、副菜(汁物)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。

運動や減量をすることで、エネルギー摂取量よりも、エネルギー消費量が多くなると、この差を補うために体脂肪が減少していきます。しかし、体脂肪率が0%に近づくことはなく、エネルギーの差はあっても、ある程度の体脂肪を残して体脂肪の減少は止まります。体脂肪の減少が止まると、エネルギーをどこからも得ることができないため、基礎代謝などを下げて、少ないエネルギー摂取量でも動けるように適応します。そのようなからだを「省エネなからだ」と呼んでいます。

一見効率がよさそうに見えますが、急に太ってしまう原因はこの「省エネなからだ」にもあります。次回はその理由を説明します。

