

川崎市中学校給食 中学生が出来るボディメイク ～健康的な体づくりにつながる食事～

「成長スパート期」の中学生期に
間違ったダイエットを行うと将来、体にダメージが！！

ボディメイクのプロがアドバイス

中学生は成長期であり、身長が著しく伸び、男性・女性らしい体つきになっていく時期で「成長スパート期」ともよばれています。背が急に高くなったり、太りやすくなったりして、無理に「ダイエット」をしていませんか？

将来的に体を壊す原因や、髪や爪、皮膚、骨などにもダメージをきたしてしまいます。そこで、みなさんに覚えて欲しいボディメイクの3つの条件を伝授します。



柿夏芽選手

川崎市在住 2021年JBBFビキニフィットネス日本代表

ボディメイクを成功させる 3つの条件

継続できる運動

規則正しい睡眠

バランスの良い食事

必要エネルギー量を知ろう！！

男性12～17歳

女性12～17歳

身体活動が低い 2,000～2,400kcal

身体活動が低い 1,400～2,000kcal

身体活動が普通以上 2,400～3,000kcal

身体活動が普通以上 2,000～2,400kcal

摂取エネルギー量と消費エネルギー量に大きな差が生まれると、体調不良になります。川崎市の中学校給食は平均的に830kcalの食事を提供しています。

脂質や糖質の過度の制限は危険！！ しかし脂質のとりすぎは要注意！！



WARNING

スナック菓子・ファストフード・洋菓子・チョコレート・クッキー・アイスクリームなど、脂質の多いものを習慣的に過度に食べ過ぎると肥満の原因に！！

3大栄養素を知ろう！！

	たんぱく質	糖質	脂質
特性	筋肉・臓器・皮膚 毛髪・爪などの材料	脳に必要なエネルギー源	エネルギー源 ホルモンの材料 細胞膜の成分
不足すると	筋力低下 筋肉量減少	思考力・集中力低下 疲労感	エネルギー不足
多く含まれる給食メニュー	「主菜」 肉・魚・卵・大豆・大豆製品 など 	「主食」 ごはん・パンなど 「副菜」 いも類・野菜類 (かぼちゃ、とうもろこしなど) 	「主菜」 肉類 調理時に使われる油 ごま油 バター など

動画でも紹介しています

柿選手や管理栄養士の先生が分かりやすく紹介している動画を川崎市のYouTubeで公開しています。是非、ご覧ください！！



中学校給食メニューの一例



柿選手も食べたある日の給食



麦ごはん・カレー肉じゃが
ひじきのサラダ・かぶのみそ汁
ヨーグルト・牛乳

栄養素	栄養量	基準値	充足率(%)
エネルギー(kcal)	808	830 (運用値820)	97
たんぱく質(g)	29.7	34.2	87
脂質(g)	18.8	23.1	81
カルシウム(mg)	479	450	106
マグネシウム(mg)	127	120	105
鉄(mg)	7.4	4.5	164
亜鉛(mg)	4.1	3.0	137
ビタミンA(mgRAE)	301	300	100
ビタミンB1(mg)	0.57	0.50	114
ビタミンB2(mg)	0.54	0.60	90
ビタミンC(mg)	45	35	129
食物繊維(g)	12.6	7.0	180
食塩相当量(g)	2.8	2.5	112

※川崎市学校給食の摂取カロリーは830kcalを基準にしています

3大栄養素以外に必要な栄養素

カルシウム	骨の材料
マグネシウム	酵素の働きを助ける
鉄	貧血予防
亜鉛	DNAの構成要素として必要
ビタミンA	粘膜を保ち抵抗力を強化
ビタミンB ¹	エネルギーを体で燃やす
ビタミンB ²	エネルギー産生の補酵素
ビタミンC	肌に良い
食物繊維	高血圧や脂質異常症などの予防
食塩相当量	水分バランスの調整



総合川崎臨港病院
管理栄養士
近藤如子先生

3大栄養素だけでなく色々な栄養素をバランスよく摂取しましょう!!

自宅で出来るボディメイクトレーニング 健康的な体つくりのために正しいフォームで行いましょう!!

スクワット (腹部・下半身)

目標セット数：15回 × 3セット



- ①脚を肩幅に開く
- ②つま先を45°外側に向ける
- ③姿勢を保つため肩の高さで手をクロスする
- ④背中を丸めずに地面と平行になるまでしゃがみ込む



※つま先とひざは常に同じ方向 (ひざ痛防止)

※上体を丸めて行わない (腰痛防止)

レッグレイズ (腹部)

目標セット数：20回 × 3セット



- ①ペットボトルをくるぶしの位置に置く
- ②上体起こしの途中の高さで体をキープ
- ③両手を真横にセットする
- ④両脚をそろえる
- ⑤脚を離さずにペットボトルを越えながら脚を左右に移動



※上体を起こしすぎると腹部への効果が減少

※リズムよく脚を動かす

