川崎市中学校給食

中学生ができるボディメイク～健康的な体作りにつながる食事～

★出演

選手：　さん

管理栄養士：　さん

★ナレーション

ナレーター：　さん

ナレーション：　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す。「成長スパート期」とも呼ばれ、大人へと身体が大きく変わっていく時期です。急に背が高くなったり、太りやすくなったりして、無理に「ダイエット」を始めてはいませんか？

「成長スパート期」である中学生時代に「間違ったダイエット」を行うと、今だけでなく将来的にも体を壊す原因を作ることになり、髪や爪、皮膚、骨などにも大きなダメージを残すことになってしまいます。

　　　　　　　　今回は、ボディメイクや栄養管理のプロのお話を聞いて、間違ったダイエットをしないための基礎知識を身につけましょう。

柿選手：　JBBF元日本代表ビキニフィットネス選手の柿夏芽です。

「ビキニフィットネス」という競技はボディビル競技の1つです。みなさんが想像するボディビル競技の人達はムキムキで体が大きいというイメージだと思います。ですが、いろいろなカテゴリーに分かれています。

私がおこなっているビキニフィットネスは、女性らしい健康的な美しさやトレーニングの成果、皆さんが普段気にかけているヘアスタイルや、メイク、アクセサリーなどのコスチュームなども評価される競技になります。

　　　　　　　　男性にも「メンズフィジーク」という「健康的な体」「スポーティさ」「華やかさ」などを評価してくれるカテゴリーの競技もあります。

　　　　　　　　皆さんの中でも「ボディメイク」に興味を持っている方も多いと思います。ですが、間違った方法で行うと今は問題が無くても、将来的に体に影響が出てしまうかもしれません。

　　　　　　　　私自身、パーソナルトレーナーとしてボディメイクの指導にあたっております。そのうえで、大切なことを3つお伝えしています。

柿選手：①継続できる運動を行う

②規則正しい睡眠習慣を作る

③バランスの良い食事を摂る

柿選手：　この3つこそが、「ボディメイクを成功させる」条件なのです。筋肉量がおちると脂肪を燃やせない体になり「慢性的な痩せない体質」になってしまいます。運動部やスポーツクラブなどに入らず、スポーツ活動を全くやっていない生徒の皆さんも、運動は必要です。

「ボディメイク」のために必要な運動を正しく効果的に行って「健康的な体」になりましょう。「スポーツに自信が無い」という方でも出来るトレーニングはたくさんあります。

　　　　　　　　また、無理に食事を制限すると体重は減りますが、脂肪が減る訳ではありません。さらに、過度に食事制限をすると摂食障害になったり、主に女子生徒はホルモンバランスが崩れて生理が止まったりする事があります。

スタイルの良いモデルや芸能人も食事制限だけでボディメイクしているわけではありません。しっかりと食事をして、トレーニングやボディケアを行って美しい体を作っているのです。食事制限を無理に行うと、髪や爪、皮膚トラブルの原因にもなるので気をつけましょう。

　　　　　　　　それでは、体重管理や体調管理をしている専門家の意見を聞いてみましょう。

近藤栄養士：　管理栄養士の近藤如子です。川崎市内の病院で栄養管理をしているだけでなく、ウインドサーフィン日本代表選手の栄養管理もしています。

ウインドサーフィンは、体重が競技に大きく影響するため、必要な筋肉量を維持しつつ、ベスト体重へのコントロールがとても重要です。そのため、それぞれの選手のトレーニング状況や食事を確認しながら、栄養管理をしています。

　　　　　　　　まずは、3大栄養素であるタンパク質・脂質・糖質について理解しましょう。

ナレーション：　3大栄養素は身体を動かしたり、成長に必要なエネルギーになります。その中でそれぞれの特徴的な働きがあります。

タンパク質は、筋肉・臓器・皮膚・毛髪・爪の材料となるので、成長期にしっかりした体を作っていく上でとても重要です。不足すると筋力低下・筋肉量減少、骨量の減少につながります。給食のメニューでは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を使った「主菜」と言われるものです。

　　　　　　　　脂質は、ホルモンの材料や細胞膜の成分となるので不足すると体力や生殖機能の低下、血管や組織の劣化につながります。脂質の中に含まれる必須脂肪酸は体の中で作ることができないので、食事からとる必要があります。不足すると皮膚がうろこのようにパリパリに乾燥するなど体に支障が出てしまいます。給食のメニューで脂質を多く含むものは「主菜」で使われる肉類や調理時に使われる油やごま油、バターなどです。

　　　　　　　　そして、糖質は体だけでなく、脳・神経細胞、赤血球に必要なエネルギー源なので、不足すると思考力、集中力が下がってしまいます。しっかりと給食を食べておかないと午後の授業や部活動に悪影響が出てしまいます。また、糖質は最大のエネルギー源のため、不足するとたんぱく質がエネルギーに使われてしまい、効率的に筋肉を作る事ができずに、ボディメイクもうまくいきません。給食では、ご飯、パン、うどんなどの「主食」や、「副菜」の中でも、芋、カボチャ、とうもろこしなどを使ったものです。

近藤栄養士：　太ることを気にして脂質や糖質を過度に制限することはとても危険です。しかし、脂質は摂りすぎも要注意です。例えば、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・・脂質を多く含むものはおいしいものが多いですよね。これらを習慣的にたくさん食べるのは肥満の原因になります。

川崎市の学校給食は、タンパク質、脂質、糖質の3大栄養素のバランスが良く考えられています。給食を残さず食べることによってバランスよく栄養がとれ、「ボディメイク」にも効果があるのではないでしょうか。

ある日の給食を見てみましょう。

ナレーション：　川崎市中学校給食の一例を再現してみました。副菜のひじきのサラダの作り方は川崎市の学校給食のレシピ動画でも紹介しています。

農林水産省1日あたりの必要カロリーとして推奨している数値は

[男性]

身体活動が低い場合→2,000～2,400kcal

身体活動普通以上の場合→2,400～3,000kcal

[女性]

身体活動が低い場合→1,400～2,000kcal

身体活動普通以上の場合→2,000～2,400kcal

　　　　　　　　川崎市の中学校給食は平均的に820kcalの食事を提供しています。そして、大事な事は美味しく食べられるか？ですよね。

柿選手：　それでは、いただきます。まず肉じゃがからいただきます。味が濃いので、ごはんが進みますね。ひじきのサラダ、いただきます。野菜が苦手な方もいると思いますが、味付けが濃すぎず、さっぱりしているので、このカレー味の濃い味付けと一緒に食べると、食事が進むと思います。

近藤栄養士：　ここで、今日の給食にどんな栄養素が含まれているのか、みていきましょう。

ナレーション：　先ほど、柿選手が食べた川崎市の中学校給食の献立には、３大栄養素以外にも、骨の材料になるカルシウム、貧血予防に重要な鉄分、エネルギーを体で燃やしてくれるビタミンB1、肌にも良いビタミンCもしっかりと含まれバランスがいいですね。

　　　　　　　　バランスの良い食事は、ボディメイクの基本になります。給食のメニューを見ながらどんな栄養を摂ったのか考えてみるのも良いでしょう。

近藤栄養士：　川崎市の中学校給食の献立をみると、3大栄養素のバランスはもちろん成長に必要な栄養素がしっかりと含まれています。さらに調味料も安全なものを使用し、原材料へのこだわりがあります。私もとてもおいしく頂きました。皆さんも残さず食べてくださいね。

柿選手：　美味しく給食をいただいたので、ボディメイクがお家でも簡単にできるトレーニングを一緒にやっていきましょう。「健康的な体をつくるためのトレーニング」は脂肪を燃やせる筋肉をつける事が必要です。筋力不足だと、痩せているのに肥満、「スキニーファット」とよばれる隠れ肥満になってしまう可能性もあります。エネルギー不足ではトレーニング効果もあがりません。しっかり給食を食べて午後の授業を終えて、完全に消化した頃のトレーニングをお勧めします。トレーニングをしたからといってムキムキの体になる訳ではありません。ムキムキの体になるには、相当なトレーニング量が必要となるので心配しないでください。

それでは、健康的な体を作るためのトレーニングを紹介していきます。

トレーニング①

柿選手：　健康的な体を作るために必ず行ってもらっているのが「正しいスクワット」です。腹部だけでなく、お尻・ももなどの下半身全体に効果があり、代謝も上がりやすいトレーニングです。しかし、正しくないフォームで行うとひざや腰に負担をかけケガの原因になるので正しく行いましょう。

　　　　　　　　では、スクワットのフォームを解説します。

　　　　　　　まず、足を肩幅に開きます。つま先は正面ではなく、45度外向きにします。ひざは、正面に出すのではなく、つま先と同じ方向、外側にむけてしゃがみます。

　　　　　　　　姿勢を保つために、手は両肩にクロスしてセットします。このひじが肩の高さから下がらないように注意しましょう。この手をしっかり肩の高さにすることによって、背筋をまっすぐキープできます。この手が下がっていくと、胸が丸まってしまって腰を痛めてしまうリスクがあるので、ひじを高く上げて、胸を張って、まっすぐ前を向いておこなっていきましょう。

トレーニング②

柿選手：　次のトレーニングはおなかを効く「レッグレイズ」です。使う道具は特別なものは用意する必要はありません。身近にある500mlのペットボトル、または同じくらいのサイズ感の高さがあって、自立するものであれば、なんでも大丈夫です。

　　　　　　　　床に足を延ばした状態で座り、ペットボトルをのばした足の間、くるぶしあたりにセットします。上体は、上体起こしをおこなう途中くらいの姿勢をキープします。両手を肩の位置に少し広げて床に置きます。この手で体重を支えるので、しっかりふんばれる幅でセットしましょう。

次に脚をペットボトルの右側にくっつけた状態でそろえます。

この位置から始めていきます。このペットボトルの上をぎりぎりのラインで、両足をそろえて左右に移動していきます。注意点は、上体を完全に上体を起こしてしまうと、足の筋肉を使ってしまうので、上体が起きないように、なるべく床と水平を保って、足の力だけを上げていくと効果的です。

柿選手：　ボディメイクを「トレーニング」込みで楽しんで、給食はバランスが考えられた最強の食事と思って残さず食べましょう。

皆さんが、温かくて、こんなに美味しい給食を毎日食べていると思うと、本当にうらやましいです。

「食事」「トレーニング」「睡眠」でバランス良く「ボディメイク」していきましょう。