

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

思春期の問題点と対策

思春期の健康

食習慣の乱れ

思春期は生活習慣の自立により、保護者から離れて自ら選んで食事をする機会が増え、簡便な食事や好みの食事中心になりやすくなります。

この時期は、一人で食べる孤食も増えやすいですが、できるだけ家族や仲間と楽しい食事ができるよう配慮し、正しい食の知識とそれを実行できる力を身に付けることが必要です。

痩身志向

思春期は特に、女子において痩身志向がみられる時期です。女子は思春期になると自然な発育・発達による体の変化を受け入れられず、「やせている」というボディイメージを求めて食事量を減らしたり、欠食をしてみます。必要以上に食事の制限をすることによって、体重の減少だけでなく、必要な栄養素が不足し、貧血や体力低下、食欲不振、月経異常を引き起こすこともあります。

間違ったダイエットの危険性を知り、からだの発達に見合ったバランスの良い食事をきちんととって、健康なからだと心を育てましょう。

貧血

思春期は、著しい体位の向上や女子の場合は月経のため、体内の鉄が不足しやすく、生理的に貧血状態になりやすい原因としては、欠食や偏食、食欲不振などによって、鉄の摂取量が不足することなどが考えられます。

お手軽
献立

ゴーヤのそうめんチャンプルー

材料 2 人分

そうめん	2 束
豚バラうす切	100g
ゴーヤ	1/2 本
赤パプリカ	1/4 個
卵	1 個
塩	少々
ごま油	大さじ 1
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ 1
A) 醤油・酒	各小さじ 1

作り方

- (1) そうめんは 2 つに折り、煮立った湯で 30 秒くらいゆでてザルにあげ、半量の油をまぶす。豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこんでおく。
- (2) ゴーヤは縦に半分に切り、種とワタを除いて厚さ 3 mm に切る。パプリカは幅 5 mm に切る。卵は溶いて塩を加える。
- (3) フライパンに残りの油を熱し、肉を炒める。肉の色が変わってきたらゴーヤとパプリカを加え、しんなりしてきたらそうめんを加えてざっと炒め、端に寄せる。空いた所に(2)の溶き卵を入れて煎り卵にし、全体に混ぜ合わせて麺つゆで調味する。

