

スクールカウンセラー便り

No. 3

みなさん、こんにちは。朝晩はだいぶ涼しくなり、日増しに秋が近づいてきましたね。

さて、『食欲の秋』という言葉があるように、今はお米や果物・根菜類の収穫の時期も重なり、秋の味覚がたくさん出回っています。美味しそうな秋限定のフードや新作スイーツを見ると、つい手が伸びてしまいそうです。

みなさんは一日3食きちんと食べていても急におやつや「〇〇が食べたい!」と思ったことはありませんか? それはもしかしたら心と身体に『必要なもの』が足りていないサインかもしれません。

今回は「おやつ」の効能について紹介します。

“Trick or Treat?”
(お菓子をくれないといたずらするよ)



■ おやつ^{こうのう}の効能とは ■

人は生きるためにエネルギーが必要です。そのエネルギーは当然食べたものから供給されます。また、脳機能において大切な役割を果たしている色々な脳内ホルモンと言われるものも、食べたものから作られます。

私たちの身体は生きるためにエネルギー源として、**糖質、脂質、タンパク質**などを利用します。身体に効率よくエネルギーを供給するためには、一日3度の食事を摂る必要があります。しかし、成長期の子どもの身体と脳は成人した大人よりも、より多くのエネルギーを消費しているため、食事だけではなく適度な『おやつ (=補食)』を摂ることも必要となります。

■ 脳^{のう}とブドウ糖^{とう}の関係^{かんけい} ■

私たちは疲れたと感じると甘いものが欲しくなります。また、お腹が減るとご飯などを食べたくなります。日常食べる食事の半分以上は糖質(炭水化物)であり、これは糖質が脂質やタンパク質に比べてエネルギーに変わりやすいからです。糖質には、ブドウ糖、果糖、ガラクトースなどの単糖類や、それらが2~3個つながった少糖類の砂糖(ショ糖)などがあります。その中でも栄養的に体の中で最も多く利用されているのはブドウ糖です。

「脳はお砂糖で動いている」という言葉がありますが、脳はエネルギー源をブドウ糖しか利用できません。また、脳のブドウ糖の消費量は非常に大きく、例えば脳は体重の約2%程度の小さな臓器であるにもかかわらず、そのエネルギー消費量は体全体の約20%にもなります。しかも、ブドウ糖は脳に蓄えることができないため、常に食事から糖質を摂る必要があります。

糖分(ブドウ糖)は脳のエネルギー源として重要であるばかりでなく、脳機能の面でも注意力や集中力の維持に良い影響があると言われています。

効率よくエネルギーを供給するには、一日3度の食事を摂る必要がありますし、脳のエネルギー消費の高い成長期の子どもの、頭を使うプロ・活動量の多いスポーツ選手などにおいては、食事だけでなく適度なおやつを摂ることも必要になります。「もぐもぐタイム」はとても重要なのです。

■ 〇〇^{ふそく}が不足している? いま、食べた^たいものと心^{こころ}と身体^{からだ}の関係^{かんけい} ■

つい手が伸びてしまう「おやつ」。甘いものやスナック菓子、真っ赤な激辛フードなど、急に食べたくなるときがありますよね。

「おやつが食べたい!」という食欲は、本当にお腹がすいているときもあれば、気分転換やストレス発散が目的のこともあります。しかし、もしかしたらその食欲の裏には、あなたに足りないものがあるという身体からのサインかも知れません。

今、食べた^たいものからわかる、あなたに足りないものとは?

○チョコレートやドーナツ●など「甘いもの」 ⇒ 鉄分不足で貧血気味？

身体が甘いものを欲している時は、血液の鉄分が慢性的に足りていない貧血状態になっていることがあります。貧血の状態だと疲れやすかったり集中力がなくなったりするので、脳のエネルギー源になる糖分が欲しくなるのです。

→貧血を補うには「赤身の肉・魚、ほたてやあさりなどの貝類」を食べましょう。

○ポテトチップス、ピザなどの「脂っほいスナック」 ⇒ 慢性的な寝不足かも？

アメリカの研究では、睡眠時間が8.5時間のグループと5.5時間のグループでは、睡眠時間の短いグループの方が脂肪の減りが悪く、空腹感も強くなり、脂っこい高カロリーな食べ物を欲したという結果があります。

→中学生は約8～9時間の睡眠時間をとりましょう。

○激辛系の、とにかく「辛いもの」 ⇒ 亜鉛不足で味覚に問題があるかも？

たまに食べる分には問題ありませんが、舌の感覚がおかしくなるほど激辛好きという人は注意が必要です。激辛の食べ物が平気という場合、味覚に異変が起きているかもしれません。これは亜鉛の不足が考えられます。

→亜鉛を補うには「牡蠣（カキ）・牛肉・パプリカ・卵・納豆」を食べましょう。

☆^{こうかてき}効果的に「おやつ」をとるPOINT ☆

- ・一日「約200キロカロリー以内」が目安
- ・小腹がすいた時が食べ時（ただし、1日1～2回まで）
- ・夕食後は控えめにする ※夜食の食べすぎは太りやすくなります
- ・カルシウム、食物繊維、ビタミン類を含むものを中心に

おやつは食事と食事の間に、小腹がすいた時に摂るといいでしょう。管理栄養士の田中かおり先生のおすすめは、「乳製品」「果物」「ドライフルーツ・ナッツ類」だそうです。脂質や糖質がたっぷり含まれるケーキやドーナツを食べた日は、夕食時にご飯の量を控える、いつもより身体を動かすなど調整をしましょう。同じカロリーのおやつでも、夕食後に摂ると体脂肪に変わりやすいので注意が必要です。スナック菓子も、小分けタイプであれば食べ過ぎを防げます。カルシウム強化がされているものも成長期のみなさんにおすすめです。

また、習い事などで夕食が遅くなるような場合は、早めの時間に糖質（炭水化物）のおにぎりやサンドウィッチを食べ、帰宅後に肉や魚、野菜を中心とした軽い食事を摂るようにすると、食べ過ぎ防止にも役立ちます。

食べることは毎日のことであり、生きる上で欠かせない行為です。人の心と身体は食べるものに影響を受けます。健康的な食事においしいおやつを取り入れて、すこやかな毎日を過ごす一助にはいかがでしょうか。

（文責・國府田）

引用・参考文献 農林水産省 食事栄養バランスガイド ・ 農畜産業振興機構 甘いおやつの効用



スクールカウンセラー勤務日（10月・11月）

○印→勤務日 月曜と木曜：渡辺 金曜：國府田

※保護者の方の相談、電話での相談もお受けしています。

Tel 03-3227-2110（代表）・03-3227-2127（直通）