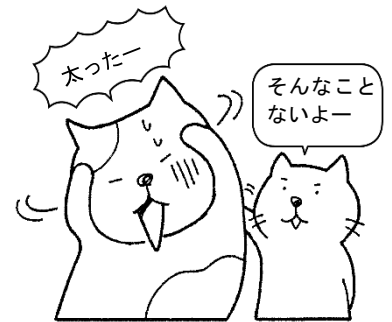


SCHOOL LUNCH LETTER

目指せ!! 健康的なダイエット ～ でも本当に必要な? ～



「太りたくない」「カッコよくなりたい」からと、給食を減らしている人はいませんか? まずは、自分の身長における標準体重と実際の体重を比べてください。肥満度が+20%以上なら、ダイエットは必要です。

成長期には、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をするのが基本です。食事を減らしたいときは、食事中的油や脂肪の量を減らしてみましょう。ご飯やパンなどの炭水化物は、脳や体のエネルギー源なので、しっかり食べましょう。



無理な食事制限は、貧血、肌荒れ、便秘、骨が弱くなるなど、健全な成長を妨げます。体重を落としたい時は、運動量を増やしてみましょう。

成長期には、骨・筋肉・内臓などが大きくなり、体重が増えていきます。インターネットなどの情報に惑わされず、正しい知識をもちましょう。

