

ご質問ありがとうございます。

Q. 食べ盛りの中学生男子がいるのですが、食べることが無限です。

例えば、夜ご飯ガッツリ食べても、少ししたら「お腹空いた」といいます。値上がりの中、食費がかさみます。

何かいい方法はないでしょうか？腹もちがいい食べ物とか。

A. 「食べることが無限」といのは、まさに今、成長期だからでしょうか。それとも、スポーツを何かされているのでしょうか？

身長伸びと、体重の増加が正常であれば、きちんと成長していてよいことです。成長期にしっかり身体を作っておくことが大切です。

まず、学校の健康手帳の成長曲線で、成長の様子を確認してみてください。そして、肥満度や健康状態はどうか、成長が正常であるかを確認していただきたいと思えます。

正常であるならば・・・

満腹感とは、食事をすることによって血糖値があがり、脳の満腹中枢が刺激されることによって感じます。反対に、血糖値が低下すると血糖値を上げるためにエネルギーの補給を促すため体に空腹を感じさせます。

そのため消化スピードが遅い食べ物はもちろんのこと、血糖値がゆるやかに下る食べ物が腹持ちの良さに繋がります。

脳の満腹中枢を刺激するには、しっかりよくかんでゆっくり食べるとよいといわれています。

<おすすめ>

- ① 食物繊維の多い食材をとり入れる。
- ② しっかりよくかんで食べるために、噛み応えのある料理や食材を食事に取り入れる。

①②でおすすめの食材は、

<野菜>ごぼう、れんこん、きのこ類

<海藻類>わかめ、こんぶ

<乾燥させたもの>干し芋、するめいか、ドライフルーツなどです。

また、「粉食よりも粒食のもの（パンや麺よりもごはん）」「食材を大きく切る」というようによく噛めるように工夫してみるのもよいと思います。

試食会でもお話ししましたが、長久手市の学校給食では毎月8日のあたりで『かみまるくん』の日があります。給食センターのHPにも給食の詳細な献立材料表や好評な給食レシピを掲載していますので、お家での食事の参考にしていただけると嬉しいです。

長久手市立長久手中学校 栄養教諭 光森由紀