

【思春期】


〈8～18歳〉



「将来のあなたの身体をつくる、大切な時期!!」

無理なダイエットや偏った食生活していませんか？」

この時期に多い症状 → 貧血・立ち眩みやめまい・過食・やせ・精神的不安定 等

この時期に重要となる栄養素	各栄養素の働き	主に含まれる食品
カルシウム	骨や歯を強くして、心を落ち着かせます。 	牛乳・チーズ・小魚・納豆・小松菜・チンゲン菜・海藻類
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けます。	レバー・魚類・キノコ類
良質なたんぱく質 (必須アミノ酸)	筋肉・血・毛髪・皮膚を作り、集中力アップ。	ささ身・牛乳・魚・鶏卵・大豆製品
不飽和脂肪酸	頭の働きを良くして。集中力アップ。	さばやサンマなど青魚
鉄	やせや月経などによる貧血を防ぎます。運動能力もアップ。	レバー・まぐろ・牛肉・ひじき
ビタミンA	皮膚や粘膜を強くして、細菌やウイルスに負けない体を作ります。	レバー・チーズ・鶏卵・ほうれん草・にんじん・トマト・ピーマン
ビタミンC	ストレスに強い体を作り、免疫力を高めて風邪予防してくれます。鉄の吸収を助けます。	ミカン類・さつまいも・パプリカ・ブロッコリー
ビタミンB群	皮膚や粘膜を強くして、疲れにくい体を作ります。心を落ち着かせる効果もあります。	レバー・まぐろ・豚肉 あさり・枝豆

※規則正しい生活リズムが特に重要な時期です

(早寝・早起き・朝ごはん) を基本に生活・食生活リズムを整えましょう。

◆注意してほしいポイント◆

加工食品の摂り過ぎ (例:ハム、ソーセージ、カップ麺等)	塩分やリンが多く含まれているため、摂り過ぎるとカルシウムの吸収を阻害したり、生活習慣病や精神的不安定を引き起こす恐れがあります。
人工甘味料の摂り過ぎ (例:ジュース、アイスクリーム等)	人工甘味料とは、人工的に作られた甘味のある成分です。摂り過ぎると自立神経が乱れたり、成長期の過剰摂取は将来細胞ががん化しやすい原因となります。