

食べて健やか

愛媛県栄養士会

思春期①

成長に必要な栄養を

思春期の女子は女性ホルモンが多く分泌され始め、丸みを帯びた体形になります。しかし、女子中学生の約68%、女子高生の81%に痩せ願望があり、女子高生の

56%がダイエットの経験があるとの報告（2018・19年度）があります。思春期に、食事制限など無理なダイエットをすると月経異常が起これやすくなり、将来妊娠しにくくなったり、低出生体重児（2500g未満）の出産につながったりする可能性があります。女性ホルモンは骨の成長にも影響を与えます。10代でも十分な骨量を確保できないと生涯にわたり骨量が低いままとなり、骨粗しょう症のリスクが高まります。

思春期は一生の健康の土台を作る大切な時期です。太り過ぎと思ひ込み、無理

なダイエットをしないよう成長曲線で体重と身長を確認しましょう。大切なのは、副菜、果物、牛乳・乳製品、他人との比較ではなく、自分でバランスを整え、必要量

分の成長度合いを知ることが増えるカルシウムや鉄を意識してとりましょう。（宇佐亮子）

（第3土曜日に掲載）



いずれも4人分

★アサリの炊き込みピラフ

【材料】米2合、アサリ缶1缶（130g）、ミックスベジタブル100g、コンソメ顆粒（かりゅう）小さじ1、オリーブオイル大さじ1

【作り方】①米はといで30分ほど水に漬け、ざるにあげて水気をきる②炊飯器に米、アサリを汁ごと、コンソメ、オリーブオイルを入れ、2合の目盛りよりやや少なめに水を入れて軽くまぜる③ミックスベジタブルを均等にのせて炊く。

★ホウレンソウとツナのオムレツ

【材料】卵4個、ホウレンソウ200g、ツナ水煮缶1缶（70g）、粉チーズ大さじ2、牛乳大さじ2、塩・こしょう少々、オリーブオイル大さじ½、付け合わせ（サニーレタス2枚、ミニトマト4個）

【作り方】①ホウレンソウは3cm幅

に切る②ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、牛乳、塩・こしょうを入れてかきまぜる③フライパンにオリーブオイルを熱し、ホウレンソウ、ツナを炒める④ホウレンソウがしんなりしてきたら②を流し入れ、全体に大きくかきまぜる。半熱になったら弱火にしてフタをし、7～8分蒸し焼きにする⑤ひっくり返して2～3分焼く⑥付け合わせの野菜を添えて器に盛りつける。

★白菜サラダ

【材料】白菜300g、ニンジン¼本、豆苗1パック、鶏がらスープのもと小さじ½、ごま油大さじ½、塩昆布5g、ごま大さじ2

【作り方】①白菜、ニンジンは千切りに、豆苗は5cm幅に切る②耐熱ボウルに①を入れ、600Wの電子レンジで5分加熱する③水気を切り、鶏がらスープのもと、ごま油、塩昆布、ごまを加えてまぜる。

★小松菜とシメジの豆乳スープ

【材料】油揚げ1枚、小松菜160g、シメジ½パック、調整豆乳300cc、水200cc、鶏がらスープのもと小さじ1、みそ大さじ2

【作り方】①油揚げはさっと熱湯をかけて油抜きをし、ペーパーで水気をとり12等分に切る②小松菜は3cm幅に切り、シメジは小房に分ける③鍋に水と鶏がらスープのもと、①と②を入れて加熱する④みそをとぎ、最後に豆乳を加えたら沸騰する前に火を止めて器に盛りつける。

★フルーツヨーグルト

【材料】イヨカン1個、ヨーグルト400g

【作り方】イヨカンは皮をむき、食べやすい大きさに切り、ヨーグルトとあえて器に盛りつける。

（1人分 エネルギー737kcal、タンパク質35.5g、脂質24.1g、塩分2.6g、鉄14.2mg、カルシウム476mg）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>