

高橋中学校のみなさんへ

上級食育指導士
スポーツ食育アドバイザー
オーソモレキュラー・ニュートリション・エキスパート
春木ゆかり

パフォーマンスアップのお話をしてから半年経ちましたが、みなさん身体の仕上がりはいかがですか？「取り入れたいこと」の欄で書いたことは継続していますか！ヒトは忘れるものです。3日ぼうずだった人は今日からまたやってみましょう。小さな目標でも継続した人から体が変わっていきます。「集中できる時間が増えた」「体重は変わらないのに身体が軽く感じるようになった」などといった形で気づき始め、やがて自分の身体のコンディション、すなわち運動にも頭脳にも大きく影響を及ぼしはじめます。「○○さえ食べればすべて解決」というような食材は存在しません。「自分に合った最適なバランス」で食べ続けていくことで、自分の体を自分らしくイキイキと輝いた状態にまで引き上げることができるのです。身体とは本来そのようにできています。それを引き出すも引き出さないも自分次第です！楽しみですね！！

たくさんの質問をありがとうございました。以下お答えしましたが、質問に対する回答は、「一般論」であり「点」の情報になります。そのため、できる限りその背景も書き記しました。自分はどう食べるのかを考えるヒントとして、この回答を活用してもらえたらと思います。回答には難しい言葉もあえて使いました。初めて聞く言葉はぜひ自分で調べてみましょう。「自分の体を質よく保つ」これを実践できるようにしておくと、大人になり社会に出た時に大きな財産になりますよ！

【質問への回答】

●朝食がパンの時のバランスの良い献立はなんですか？

もしパンが「菓子パン」であった場合は、可能であれば「食パン」にしましょう。また、食パンにマーガリンを塗っていた場合は「バター」に切り替えると尚よいです。おかずには、たんぱく源として「ゆで卵」や「しらす」「サラダチキン」でしたら自分でも用意できますね。野菜は「サラダ」や「具だくさんのスープ」があるととてもバランスが良くなります。例えば「レタスの上にサラダチキンを乗せたサラダ」を付けたり「しらすとチーズを食パンの上に乘せてトースト」したり、「ゆで卵を前の晩につくっておいて、パン+ゆで卵+カットトマトといった形でバランスを取れば自分でもできそうですね。保護者の方にお問い合わせできるようなら、お肉や豆入りの具だくさん野菜スープをつくってもらって、パンと一緒にいただくのもいいですね。

●納豆のおすすめの食べ方（レシピ）ありますか？納豆+○○みたいなのを教えて欲しいです！

定番ですが、納豆と生卵をご飯と混ぜ合わせて「納豆入り卵かけごはん」として食べるのはカンタンにできるのでオススメです。その他、「納豆と刻んだオクラ」「納豆とカットしたアボカド」「納豆ときざみねぎ」「納豆ときざみ海苔」「納豆と粗みじん切りの長芋（すりおろした長芋でも）」「納豆と細かくしたプロセスチーズ」な

どなど、まだまだ色々工夫できそうですね！自分でも様々なものを入れてみて、新しい味を発見してみてください。

●体重(筋肉)を今よりも増やしたいです。食生活は朝昼晩とバランス良く摂っています。

筋肉はトレーニングすることによって増強されます。バランス良く食べているなら大丈夫と思いますので、部活や自主トレなど頑張ってください。(スポーツ負荷に合わせた必要なたんぱく質量を計算して食べてみてくださいね) また、トレーニング後は一番筋肉の修復が起こる時間帯です。30分以内に良質で消化の良いたんぱく質とともに、質の良い糖質を取るとしっかりと修復され、筋肉量の増加も見込めます。例えば卵とお砂糖が材料であるカステラを食べるのも手ですね。(カステラばかりにならないようにしましょう笑) 人工甘味料で甘くしてあるものはなるべく避けるようにすると良質な身体になります(人工甘味料：アスパルテーム、アセスルファム K、サッカリンなど。また、添加物ではありませんが「果糖液糖ブドウ糖(ブドウ糖果糖液糖)」も可能な限り避けた方が無難です)。

他にも①「ご飯はちゃんと食べてるのに太らないんですがどうすればいいですか?」「体重を増やすのに、おすすめの食材を教えてください」「体重を増やすにはどうしたらいいですか?」の質問や、②「運動をした後に筋肉が付きやすい献立を教えてください」の質問、③「運動をした後に筋肉が付きやすい献立を教えてください」への回答にも詳しく書いていますので参考にしてみてください。

●学校がある日に朝ご飯をしっかりと食べても10時くらいにお腹が空いてしまったり、集中力が切れて授業をちゃんと聞けなかったりするので腹持ちが良くしてお昼ご飯まで集中力が切れない朝ご飯のメニューがあったら教えてほしいです

もし、朝食にパンを食べているようでしたら「ごはん」にしてみてください。パンは「粉」からつくられているためあつという間に消化されていきますが、「ごはん」は粒の状態から少しずつ消化されていきますので大変腹持ちがいいですし、次の食事までコンスタントにエネルギーを供給してくれるのでとてもいいのです。あつという間に消化が終わってしまうとエネルギーが切れてしまうので集中力が落ちてしまうのですね。どうしてもパンが食べたい場合は「おにぎり」とパンにしたり、ごはん中心のメニューにパンを「デザート」としていただくような形にしてみましょう。メニューの構成は、ごはん+味噌汁や具だくさんのスープ(お野菜(特に根菜類)がたくさん入るとお腹がとても満足します)を基本にして、そこに卵やさば缶などのたんぱく質を付けてみてください。たんぱく質も腹持ちを良くしてくれます。

他にも同様の質問への回答がありますので、そちらも是非参考にしてみてくださいね。

●カルシウムは1日何g とる必要か

厚生労働省のHPに年齢別の推奨摂取量が載っています。

(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586565.pdf>)

それによると

●男子・・・12～14歳：991mg(参照体重49.0kg) 15～17歳：804mg(参照体重59.7kg)

●女子・・・12～14歳：812mg(参照体重47.5kg) 15～17歳：673mg(参照体重51.9kg)

と記されています。(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。5年ごとに改訂されます)

実はカルシウムにばかり着目していると、他のミネラル(例えばカリウムやマグネシウムなど)とのバランスが崩れることもあります。カルシウム強化の食品がよく売られていますが、それよりも小魚や海藻など海のもの食べた方が、からだ全体の機能を上げるにはオススメです。

●何のメニューが1番健康に良いですか？

これはお話の最後にもお伝えしましたが、やはり「ごはん」と味噌汁をベースにしたメニューが最強です！スポーツを頑張っている子も、勉強を頑張っている子も、趣味をとことん追求している子も、今あまり体調が良くない子も、どの子にも共通して底上げができる最もオススメのパワーメニューです。味噌汁が嫌いな子も「とん汁」なら食べられる子はたくさんいます。味噌汁を食べてくれないので、唯一食べてくれるとん汁を毎日出しているというご家庭もありました。

味噌汁の具からはミネラルとビタミンが、味噌から発酵食品が、「ごはん」と味噌の組み合わせでたんぱく質が、また、ごはんという「良質」で「腹持ちがよく」「腸内環境にもやさしい」炭水化物が入るなどなど、たくさんの恩恵があります。成長期は特に「ごはん」と味噌汁です！中学校生活を「ごはん」と味噌汁で「最高に楽しんでください。

●「ご飯はちゃんと食べてるのに太らないんですがどうすればいいですか？」「体重を増やすのに、おすすめの食材を教えてください」「体重を増やすにはどうしたらいいですか？」

体重が思うように増えない、という悩みもよく聞きます。このような人は①食べる量が少ない（食が細い）

②消化力が弱い、ことが考えられます。

食が細い場合は間食を利用しましょう。間食というと「おかし」をイメージするかもしれませんが、「1食では食べきれなかった食事を何回かに分けて食べる」と考えてみましょう。間食は、「具だくさんのスープ」「おにぎり」「ゆで卵」「ミックスナッツ」「蒸したさつまいも」「おもち」「肉団子」などはどうでしょうか。お菓子も食べたい場合は、これらを食べてからお菓子も食べる、という形にしてみてください。（おやつにはできれば消化の良いたんぱく質が入っている方が良いでしょう）

また、このような人は消化力が弱い場合も多いので、食事はできるだけお腹にやさしいものを食べるということです。例えば雑炊やミネストローネなどの煮込んだスープ、塊のお肉よりもひき肉を使った料理など。また、食事の最初の方で梅干しなど酸っぱいものを食べることで「胃酸（胃から出る消化液）」の分泌を促しておく、というのも有効な手です。ぜひ試してみてください。

●果物は特に何がよいなどありますか？

どんな果物でも個性豊かな栄養が詰まっていますので、いろいろ食べてみてください。その中でもその季節にとれる果物が最も体に合い、栄養価も高いのでオススメです。今の季節なら、柿はいかがでしょうか。肌や筋肉にも関係するビタミンCの含有量がとても高いですよ！ちなみにジュースになっているものは含んでいる栄養が違いますので、できるだけ果物そのものを選びましょう。

●給食で野菜を2つ目の仕切り皿に山のようによそって食べているのですが、他とバランスがとれていないので、野菜の食べる量を減らした方がよいですか？

野菜がたくさん食べられるのはいいことですね！ぜひたくさん食べてください（他のおかずやごはんが普通に食べられている場合）。もし野菜を食べることでお腹が膨れてしまい、他のおかずが食べられない状態である場合はバランスが崩れますので、その場合は野菜の量を減らして他のものが入るようにしてみましょう。

●お菓子類は一日どれくらいなら食べても大丈夫なのでしょうか？カロリーで教えていただきたいです。

農林水産省では、おやつ目安は1日200kcalまでとしています。お菓子200kcalの目安をお伝えすると、例えば大福なら1個弱、チロルチョコなら4個分、ポテトチップス(60g入)なら0.6袋分、クッキーなら4枚分、バニラアイス(200g入)なら1/2個分、ケーキ(120g)なら1/2個分…といった感じです。意外と少ない感じがしますね(笑)。

実はカロリーで語れるのは「たんぱく質」「脂質（あぶら）」「炭水化物」の3つの栄養素だけになります。「ビタミン」や「ミネラル」が必要量体に入っているのかどうかはカロリー計算では全く分からないのです。ですから食べたカロリーがしっかりと体内で使われたり貯蔵されたりがスムーズに行われるよう、カロリーとともにビタミンやミネラルもぜひ意識していきましょう。

もし可能でしたらビタミンやミネラルをおやつでも取り入れて食べてみましょう。例えばお菓子を食べる前に野菜スティックを食べる、しらすとわかめのおにぎりを食べるなど。このようなものを先に食べることで、お菓子を必要以上に食べてしまうことを防ぐことができますし、食べたお菓子を体内で上手に使ってくれます。これらのことを意識して食べていると、体重だけでは見えてこない「体の引き締まり」が起こる可能性は大きいのです！

●陸上をやっているコーチに筋肉がないからもっとつけるようにと言われました。

どう言う食事をすればいいか分かりません。どのような献立などをしたらいいでしょうか。できればアドバイスなどをお願いしたいです。後、栄養士としてサポートしてほしいです。

陸上だと体重はそれほど増やしたくないが筋肉は欲しいといった感じでしょうか。これは現在どのような食事をしているのかで全くお伝えすることも違ってくるのですが、一般論としてお伝えすると、筋肉の材料である「たんぱく質」が足りているのかどうか、もう一度確認してみましょう。プロテインを飲んでいる場合はその分も計算に入れてください。多すぎても少なすぎてもいけません。（多すぎると今度は体の負担になります）また、その食べたたんぱく質を分解・合成するための「ビタミン」や「ミネラル」もしっかりと摂ります（お野菜や海のもの・たね類ですね）。その上で炭水化物（ごはんを主体にするとよいです）でしっかりとガソリン部分を補給してください。体重を増やしたくないといって炭水化物を減らし過ぎると、ガソリンが枯渇してしまい筋肉を取り崩してエネルギーに変えるように体が作用していつてしまいます。トレーニングするほど逆に筋肉が痩せていく子は、このような観点で自分の普段の食事を見直してみてくださいね。

サポートをお願いしてみる、というのも自分では気づかなかった視点や具体的な食べ方が分かるので、一つの方法かと思います。春木さんも個人的なサポートをしています。他にもお願いしてみたい人はいないかをネットで調べてみたり、食事に詳しい知り合いがいればその人に聞いてみたりするのもいいですね。自分の食べ方とパフォーマンスについて追求していくのはとても面白いですよ！

具体的な食事内容については他の質問で回答していますのでそちらも参考にしてみてください。

●他にはタンパク質の食べ物はありますか？

1つの食材で質良くたんぱく質を摂取できるのは「肉・魚・卵・牛乳・大豆（大豆製品）」の5つになります。ただしこの5つほど量は多くないですが、他の食べ物にもたんぱく質はあります。“質がいい”とは、たんぱく質を「アミノ酸」のレベルに分解した時に、体内ではつくることのできないアミノ酸（9種類あります）が十分そろっている食材のことを言います。紹介した5つ以外の食材は、9種類のアミノ酸のどれかが少なかったりするので、単体で食べる場合は人間の体を作るのには足りない状態なのです。そこで大切になるのが「組み合わせ」です。多種多様に食べると、Aという食材に足りなかったアミノ酸がBという食べ物には豊富に含まれている、といった形で補うことができるので、とても理にかなった食べ方になります。最強の組み合わせ「ごはんと味噌汁」はそういう観点からベストコンビなのです。いろんな種類のお野菜を食べている子は、たんぱく質を質良く食べられているはずですよ。ですから、回答としては「いろんな種類のお野菜を食べる」になります。

●運動した後に食べた方がいい食べ物がありますか？

「運動」の質にもよりますので、トレーニング以上（息が切れる程度や筋肉が疲れる程度のこと。散歩やラジオ体操程度は想定していません）の運動を想定して回答しますね。筋肉の疲労が起こる程度の運動をした場合、使った部位の筋肉に細かい傷ができます。この傷ついた筋肉を修復するとき、体は以前よりも太い筋肉にして修復していきます。これを「超回復」といいます。これに最も適した時間帯が運動後30分以内です。そして修復に必要な栄養素が「たんぱく質と糖質（1：3がよいとされています）」になります。ですから、運動後30分以内にたんぱく質と糖質を摂る、ということになります。もし、食事がすぐに食べられないようでしたら、「バナナとゆで卵」「塩大福（あずきをたんぱく質補給として）」「プロテイン」などでとりあえず補っておく、という形を取るのもいいでしょう。あくまでも食事がメインですので、食事がしっかりと摂れるくらいの“つなぎ”として取り入れましょう。もう一歩踏み込めるならば、糖質の部分を人工甘味料ではないもので摂れるとさらに良いです。糖質を摂るのはインシュリンというホルモンを促すためですから、甘みは感じるけれど血糖値を上げない」と謳ってあるものでは効果がありませんので、「砂糖」あるいは「ブドウ糖」と書かれているものを選ぶと良いです。（ただし「果糖ブドウ糖液糖（ブドウ糖果糖液糖）」はオススメしません）

その他にも①体重(筋肉)を今よりも増やしたいです。食生活は朝昼晩とバランス良く摂っています」や、②「ご飯はちゃんと食べてるのに太らないんですがどうすればいいですか?」「体重を増やすのに、おすすめの食材を教えてください」「体重を増やすにはどうしたらいいですか?」、③「運動をした後に筋肉が付きやすい献立を教えてください」の質問への回答に具体的な食事の例など詳しく書いていますので参考にしてみてください。

●「ダイエットするには何をすれば良いのでしょうか?」「ダイエットに良い食材はありますか?」「痩せるには、どうすればいいですか?」

ダイエットで最も大事なものは、お話の中でもお伝えした赤（たんぱく質：肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品）緑（野菜・海のもの）黄（炭水化物：ごはん（パン・麺類））をそろえることです。これがそろうことで体の中の化学反応が滞ることなくスムーズに流れるようになり、自分にとって最も適切な身体（体調や体型を含む）へ収束していきます。ダイエットをしている人に多いのが「ごはんを避けている」ケースです。大人であってもおやつで甘いものを満足するだけ食べたいのでごはんを食べないようにしている、という人も多いのですが、ごはんを避けると糖質への欲求が増していきます。「ごはんは太る」と考えていると食べるのが怖いかもしれませんが、まずは少量でもいいので1日3食ごはんを食べてみてください。ごはんは糖質だけでなく食物繊維（5大栄養素までお話ししましたが、食物繊維は第6の栄養素になります）を含んでいるため血糖値を急上昇させず腸内環境も整えてくれる優秀な食材です。エネルギー補給は「ごはん」を主体にして、楽しみとしてパンやお菓子をいただく、という形にシフトしてみてください。きっと変化が訪れますよ。

●ケーキによく使われる砂糖をグラニュー糖と言いますがグラニュー糖の主成分はなんですか?

グラニュー糖は、お菓子の色合いに影響を与えることなくストレートな甘さをもたらしてくれるので、ケーキやお菓子に使われることが多いですね。グラニュー糖はショ糖といって、糖の最小単位の一つ手前の「二糖類」に属し、ブドウ糖と果糖がくっついたものです。もし、自分でケーキをつくるのであれば、黒砂糖、てんさい糖、はちみつ、メイプルシロップなど色々なものを使ってみてもいいですね。それぞれ個性ある味を感じられて面白いですよ！

●食べすぎはよくないですか?

人によって「食べ過ぎ」の定義が違いますね。例えば「人と比べて」自分はたくさん食べている」ことを食べ過ぎと考えている場合もよくあります。人によって食べられる量は全く違います。大事なのは「まだ食べたいと感じているかどうか」という自分の感覚なのです。もし、食べても食べてもお腹がすいてしまう場合、まずは「赤黄緑」のどこかに偏りがいないか確認してみましょう。例えば1回の食事の中身が「パン」が主体でたくさん食べている場合は、あつという間に消化されてしまいすぐにお腹がすいてしまいます。この場合は「黄」が多くなっていますので「赤」や「緑」を増やし、パンをごはんにしてみるといいでしょう。その上で「足りない」と感じたときは本当に体が欲していますので、しっかり食べていきましょう。逆に、もう食べたくなけれど背を伸ばしたいから“ムリして”食べておく、筋肉を付けたいから“苦しいけれど”余分に食べておく、という「度を越えた」食べ方をしている場合は、自分にとっては食べ過ぎである可能性があります。もし、あまり食べたくないタイプで、少しムリをしないと計算したたんぱく質量が食べきれない、といったことがあれば、おやつの内容を見直してみてください。スナック菓子だけでお腹が膨れているようならココにデコ入れするといいですね。

●身長が伸びる食べ物 体にいい食べ物 肌にいい食べ物

①身長が伸びる食べ物については同様の質問への回答がありますので、そちらを参考にしてください。

②体にいい食べ物

これは「工場」でつくられていない食べ物」が一番分かりやすいと思います。例えば「お菓子をこれまでより少し減らしてバナナを食べる」とか、「オレンジジュースを飲む代わりにオレンジを食べる」、「ウインナーの代わりにお肉やお魚を食べる（例えばししゃもなら、アルミホイルに包んでトースターで焼けば自分でもできますね）」といった形です。なぜ工場で作られたものを控えると良いのでしょうか。それは工場加工される課程で栄養素が流れてしまったり、長い間品質を安定させるための薬剤（体の中の化学反応を阻害します）が使われるからです。このようなことをお伝えすると、食べるものがない！となってしまう方もいるのですが、自分のやれる範囲でやってみれば良いのです。知識があると、知らず知らずのうちに食べるものが少し変わってきます。そうすると自分の体の質も少しずつ変わっていきますよ！

③肌によい食べ物

中学生の場合は「ニキビ」や「吹き出物」が気になっているのかもしれませんが、肌をきれいにしたい場合のアプローチはさまざまな方向性から考えていくのですが、その中でも「トランス脂肪酸」を避けることはとても有効な手立てとなります。一度いつも食べているおやつ裏面をチェックしてみてください。「植物油」「植物油脂」「マーガリン」などの表示がないもの（あるいは少ないもの）を選んでみましょう（裏面の原材料は、含有量の多い順に表示されています）。ほとんど全てのものに表示があるのに驚くと思いますが、お店によっては使っていないものを置いているところもありますし、ネット検索すると使われていないものも出てくると思います。上の回答でも書きましたが、例えばバナナを1センチくらいの輪切りにしてお皿に並べ、ココアパウダーをかけると、チョコバナナのように食べられます。このような感じで自分でいろいろ工夫してみるのも面白いですよ。「こんなのできました！」というのを発見したら、ぜひ教えてください。同様の質問に、「肌にいい食べ物とあってありますか？」「肌が綺麗になる食べ物、主にフルーツ、野菜が知りたいです」「肌荒れ(ニキビ等)が治るような栄養素または食材があれば教えて欲しいです」がありますので、そちらも参考にしてみてください。

●ダイエットに良い食材はありますか？

まずは赤、黄、緑のカテゴリーの食べ物を毎食食べているか確認してみてください。（「ダイエットするには何をすれば良いのでしょうか？」「ダイエットに良い食材はありますか？」の回答を参照してください。）ココをそろえて体の中の化学反応を活発化しておくことが土台として非常に重要になります。その上で意識した

い食べ物一つあげるなら、「食物繊維」(学校ではお伝えしきれなかった第6の栄養素)になります。食物繊維は野菜(海のお野菜である海藻も含みます)にしか存在しません。この食物繊維をしっかりと摂っておくことで腸内環境が良くなり、排便の量も質も高まります。排便がうまくいくということは、体内の老廃物や毒素が毎日きれいに排出されていくということです。これがダイエットにも肌をきれいにする事にもつながります。ポイントは、いつものお野菜ばかり食べるのではなく、これまであまり食べていなかったものも食べてみる事です。あまり入ってきたことのないお野菜が入ると体は喜びます。食べた次の朝、なんだかスッカリしていると感じたら、きっと昨日食べたお野菜が活躍してくれたのだと思いますよ！

●お肉か、お魚 どちらを食べた方がいいですか？

どちらでも問題ありません。どちらもぜひ食べてください。もし可能なら、お肉なら国産品(多少お高いですが、輸入品は品質に対する規正がゆるいですが)、お魚なら普段の食事はなるべくまな板にのるくらいまでの大きさのものをいただけると尚良いです(これは食物連鎖による重金属の蓄積の量に違いがあるためです。重金属も体の中の化学反応を阻害します)。かなり細かいことまでお伝えしましたので「ねばならない」と考えず、やれる範囲でやってみよう、といった形で受け取ってくださいね。

●ジャンプ力を上げたり体重を減らすためにはどうしたらいいですか？

①ジャンプ力をあげる

ジャンプ力に必要な筋肉を増やす、と言いたいところですが、その前にやる必要があります。「体の中の化学反応をスムーズにしておく」です。つまり「赤(たんぱく質)・緑(野菜や海のもの)・黄(炭水化物。特にごはん)」の食べ物を毎食食べることに他なりません。これらがそろって非常にスムーズに体内の化学反応が進みます。結果、身体が軽く感じるようになります。これは食事の話を聞いて食べ方を変えた中学生の声としても上がっています。体重はそれほど変わらないのに身体が軽くなるとジャンプも軽やかに飛べるようになっていきますよ。

②体重を減らす

「ダイエットするには何をすれば良いのでしょうか?」「ダイエットに良い食材はありますか?」「痩せるには、どうすればいいですか?」への回答がありますので、そちらを参照してください。

ジャンプ力を上げるために体重を減らしたいのかもしれませんが、体重という「数字」にはトリックがあって、脂肪よりも筋肉の方がかなり重たいのです。脂肪1kgと筋肉1kgの画像を検索すると出てくるので一度見てみましょう。数字にこだわるよりも、「身体がスムーズに動く」「疲れがすぐにとれる」「毎日快活に過ごすことができる」「頭が澄み渡っている」といったことに着目することでパフォーマンスが大きく上がってきますよ。それをかなえるのが「赤・緑・黄」の法則なのです！

●夜に塾があって夜10時まであって少しお腹がすくのですが何を食べた方がいいですか？

夜食を食べるときは、胃腸の負担にならないよう消化のいいものを食べましょう。「たんぱく質」と「脂質(あぶら)」の組み合わせが一番消化に時間がかかりますので、唐揚げやお肉を油で炒めたものなどは避け、例えばおにぎりやリゾット(雑炊)、おでん(さつま揚げやウインナーなどの加工品よりも大根やこんにゃく、卵などをえらぶと良いです)、ナッツ類(できれば素焼きがよいです)がオススメです。また、血糖値を急激に上げるもの(チョコレートやドーナツ、お菓子など)は急な眠気が来たり(その後勉強したい場合には困りますね)、睡眠の質を下げます(寝ている間に記憶の定着が起こります)ので、甘みを感じるものが欲しい場合はりんごやみかん、バナナなど、消化が良くゆっくりと糖が体に入るものを選んでみてください。

●味噌汁は白味噌か赤味噌どっちがいいですか？

発酵食品という意味ではどちらも同じですのでどちらでもかまいません。厳密に言えば赤味噌は褐色の色が濃く、抗酸化作用が高いという違いはあります（抗酸化＝酸化（体を錆びさせる物質）を取り除くこと）。最も大事なのは「美味しく食べること」です。楽しく美味しく食べると体の吸収率も違ってきますよ！気分によって変えてみるのもいいですし、どちらも楽しんで食べられるといいですね。

●一番食べすぎでは行けないものは何ですか？

袋菓子やインスタントもの、ちくわやカニカマなどの練り製品など「工場でつくられているもの」です。工場で加工される時に、どうしても栄養が流れ出てしまったり、品質を安定させるための薬品が使われたりしていますので体の負担にもなります。とはいえ、とっても美味しくできているので食べたいですね（笑）「たまの楽しみ」としていただく程度にするなど、身体の質を高めるために自分はどの程度食べることにするのか、各自決めてみましょう。

●「身長を伸ばすにはどのような食事を取ればよいか」「背を伸ばすには何をどう食べればいいですか？」「どんな食べ物を食べたり、どんな栄養を取ったら身長が伸びるのか知りたいです」

背が伸びるには、まずは赤「たんぱく質」緑「野菜や海のもの」黄「炭水化物（ごはん中心）」が「毎食」そろっている必要があります。お話ししたように栄養はネットワークで動いているので、これらが全てそろっていることが大前提で身体は作られます。例えば背を伸ばしたい人が着目しているカルシウムやたんぱく質を食べたとしても、それを分解・合成する「ビタミン・ミネラル（野菜や海のもの）」がなければ身体はつくられないのです。

「赤緑黄をそろえる」、とても地味なことに思えますが、これをコツコツとやっていることが最も成長をスムーズにします。その上で、スポーツをしている人はその負荷の分だけ栄養が使われますので、計算したたんぱく質量を目安にし、それに見合ったお野菜や使われるエネルギー（炭水化物。特にごはんをオススメします）を食事で増量していきます。どれくらい伸びるのかは遺伝的要素もありますが、一人一人が持ち合わせた「伸びるはずの身長分」を100%活かせるよう、毎日まんべんなく栄養を摂っておきましょう。来たる身長が急激に伸びる波に乗れるかどうかは普段の食事にかかっています！

そして、見落としがちなのが「睡眠」です。22時～2時の時間帯は成長ホルモンが活発に出るゴールデンタイムです。この時間に「ぐっすり」と寝ていることで成長ホルモンを余すところなく使うことができます。携帯のブルーライトは睡眠の質を下げますので、寝る前に寝室に持ち込むなどは避けたほうが無難ですね。

どうでしょうか。やれることはいっぱいありますね。今、この成長が起ころうとする時期、自分はどうしていくのかを決めて実行していきましょう。

●あまり身長が伸びないのですが、朝に野菜を食べないのが原因でしょうか？背を伸ばすのに効果的な食べ物を知りたいです！」「効率よく身長を伸ばす方法を教えて下さい」

朝野菜を食べていないのであれば、ぜひ食べましょう。上の質問の回答にも書きましたが、毎食「赤緑黄」がそろっていると体の中の化学反応が滞りなく進んでいきます。やってみてください。

栄養が「ネットワーク」で働く以上、コレさえ食べておけばOKといった「効果的な食べ物」があるわけではなく、「栄養をそろえる」ということに着目できるかどうか、自分の体に変化を起こせるかどうかのカギになります。ちなみに現代の子（大人もですが）たちが一番足りないと言われている栄養素の1つにミネラル（海のもの・たね類）があります。もし日々の食事に「海のものや種のもの」がほとんど登場していないようでしたら、これを意識して摂るようにすると、体の中の化学反応がより活発になる可能性は高いです。要するに「効率よく」身長を伸ばすには、「自分に足りていないものが何か」を見つけ、食べるようにすること、になります。これま

であり食べていないような食材を一度取り入れてみましょう。

●「身長を伸ばすにはカルシウムを摂るだけではダメと聞いたことがあります。本当ですか？また本当ならどのような栄養を摂ればいいですか？」「カルシウムをとるほど背が伸びるのは、本当なのか知りたいです。」

「身長を伸ばす＝カルシウムを摂る」という図式が思い浮かぶと思います。もちろん骨はカルシウムも主材料ですから大切な栄養素なのですが、お伝えしたように、骨のコンクリート部分の主な栄養素はカルシウム、支柱部分の主な栄養素は「たんぱく質」になります。ですから、カルシウムをどんどん食べれば背が伸びる、とは単純にいかないのです。また、骨をつくるために必要な化学反応を活発にしてくれるのは野菜や海のものに含まれているビタミン・ミネラルになります。そしてその化学反応を促すための「エネルギー」を供給するためにはごはんなどの「炭水化物」が必要ですね。よく言われている「バランス良く」とは、このような意味があります。ですから、「どのような栄養素を摂ればいいですか？」の答えは“今、自分にとって一番足りていない栄養素”になります。つまり「一人ひとり違う」というところがミソなのです。これまで見せてもらった食事からの傾向では、男子は「野菜」が足りないことが多く、女子は「炭水化物（特にごはん）」や「たんぱく質」が足りていないことが多いです。一度自分が食べているものを客観的に見てみましょう。普段の食事を3日間くらい写真に撮てみると意外に自分の傾向が分かりやすいですよ。

●身長を伸ばすためにはどんなものをどれくらいの量摂ればいいですか。

「身長を伸ばす」ということについては他の質問でたくさん答えましたので、そちらも参考にしてもらいたのですが、「何をどれくらい」の部分で言うと、まずは自分の体重から計算した「必要なたんぱく質の量」が摂れているのかを確認してください。（ただしお肉100g食べてもたんぱく質が100g摂れるわけではありませんので注意です。ちなみにお肉やお魚からはざっくりと100gあたり20gです）たんぱく質の量が分かったら、まずは「見た目」でいいですので「お野菜や海のもの」「炭水化物（ごはん）」（つまり赤緑黄）の3つがだいたい同じ量になるように設定してみてください。この形から始めてみて、自分の体の動き方や体調を注意深く見てください。スムーズな感じがすればこれでOK、何か不具合があれば自分の食事のどこにテコ入れしたらいいのか振り返ってみてください（例えば「野菜はいつも同じ食材のサラダだったからかも」とか、「バランスは問題ないと思うけどお腹が張る感じがするからもっと消化の良いものに変えてみよう」など）このようにして、自分オリジナルのパフォーマンスの上がる身体をつくっていきます。背を伸ばすのも全く同じ形です。

●焼きおにぎりはご飯の代わりになりますか？

焼きおにぎり、いいですね！いつもの白ごはんに飽きた時にはこのようにアレンジして楽しんでみるのはとてもいいと思います。

●毎日バランスを意識して食事をとってますか？

春木さんはこれを最も大事にしています。ですから答えは「YES!」です（笑）

●どのような食事を取ればいいのか教えて欲しいです

とてもざっくりとした質問なので答えが難しいのですが、恐らく具体的なメニューが知りたいと思いましたので一例として挙げますと、「ごはん、具だくさんのお味噌汁、焼き鮭、納豆、ほうれん草のおひたしや根菜の煮物」などになりますでしょうか・・・（笑）もしかしたら家庭によってはハードルの高いメニューかもしれません。あるいは自分で食事を買っている場合も少しハードに感じるかもしれませんね。

さて、この例の中身を見てもらうと、「赤・緑・黄」が揃っていることが分かるかと思います。（赤＝焼き鮭・納豆 緑＝ほうれん草のおひたし・根菜の煮物 黄＝ごはん）まずはこれができるようにするところから始めま

しょう。例えばコンビニでそろえるとき「おにぎり、具だくさんスープ（レンチンもの）、サラダチキン、ゆで卵、野菜サラダ」という形にすると、「赤・緑・黄」が揃いますね。このように、まずは自分がやれるところから始めてみてください。そして、「ごはんくらいなら自分で炊くことができるな」とか、「ごはんを炊くのは大変だからレンチンの白ごはんを買おうかな」とか、ゆで卵を買うくらいなら自分で3個くらい茹でて毎日1個ずつ食べるのもいいかも」など、工夫が生まれてくるかも知れません。ぜひいろいろ試してみてください！

●「朝どんな食事をとっていますか？」「朝ご飯におすすめの食べ物は何ですか？」

例えばこんな感じです。「ごはん、味噌汁、ししゃも、卵焼き、五目煮豆、フルーツ」。少し解説すると、ごはんは味噌汁は定番になっています。ししゃもと卵焼きは赤のグループですね。ここは日替わりで変わりますが赤のグループから2品を目安にしています。五目煮豆は緑のグループですね（大豆も入っていますので赤も少々あります）。ここは前日や前々日のお夕飯の残りを残すことが多いです。

朝ご飯に着目するのはとてもいいですね！朝ご飯を制して体の質をグンと変えていく子をたくさん見てきました。朝ご飯は最もバランスが崩れやすいので、ここのテコ入れができると効果が高いのです。お話の中でお伝えした体を変えた高校生も、朝ご飯を変えていましたね。自分の習慣を変えることは「意思」が必要です。自分がどうなりたいのか、そのために何を食べていくのか、一人ひとり自分の方法を見つけていってくださいね。例えば朝がパンの人はパンの量を半分にしてその分ご飯を食べる、（つまりご飯とパンの両方を食べることにする）といった小さな一歩から変化を起こしていってみてください。これまでの延長線上の体で行くか、これまでとは少し違う体にしていくのか、これも全部自分で決めていいのです。

●タンパク質やビタミンミネラルの他にといったほうがいい栄養はありますか？

お話ではあまり深くはお伝えできなかったのですが、「炭水化物」を加えてください。炭水化物はガソリン部分でしたね。つまり自分を動かすための燃料を補給してください。女子に多いのですが、もし燃料（例えばごはん）が補給されないと、自分の筋肉など身を削ってエネルギーを作り出すしかなくなってしまい、体の機能を落としていきます。成長期なのに成長するどころではなくなってしまう、ということです。

赤「たんぱく質」、緑「ビタミン・ミネラル」、黄「炭水化物」がそろくと体の中の化学反応がスムーズになり、質のいい身体になるための土台部分がしっかりとつくられます。とても地味なことですが、これをコツコツとやることがパフォーマンスと上げていくカギになります。

●おやつでお好み焼きはどうですか？

スナック菓子を食べるよりも遙かにいいですね。自分でつくる場合はお野菜の種類を変えてみる、増量する、豚肉を魚介類にしてみるなど、アレンジをしていくと色々な栄養が摂れてとてもいいです。自分でアイディアを出してやってみる、その発想力が素晴らしいです！

●理想の朝ご飯や昼ご飯や夜ご飯などを教えて下さい。

どの食事でも「ごはんは味噌汁」を基本にすると良いですね。朝ご飯については3つ前の「朝どんな食事をとっていますか？」「朝ご飯におすすめの食べ物は何ですか？」や、4つ前の「どのような食事を取ればいいのか教えてください」の質問でお答えしていますので、お昼ごはんは夜ごはんの例をお伝えしますね。お昼ごはんは前日や前々日の晩ご飯の残りをいただいてもいいかと思います。残りがいない場合はマーボー丼（マーボー豆腐の具材に野菜を何種類か追加してバランスをとります）や「蕎麦（トッピングにねぎや長芋、しゃぶしゃぶ肉などでバランスを取ります）などはいかがでしょうか。麺類をお昼ごはんに行っているご家庭は多いですが、ここで「蕎麦」を選ぶだけで栄養価がグッと上がります。晩ご飯は肉や魚、卵など赤のグループをメインにし、野菜もたくさん摂ります。例えば「さんまの塩焼き、肉じゃが、冷や奴、長芋ときゅうりの和え物やひじきの煮物」といった

感じ^{かん}です。我が家^{わがや}の食事^{しょくじ}の例^{れい}をお伝え^{つた}していますが、「和食^{わしょく}」が多い^{おおい}ことに気づ^きいたと思^{おも}います。和食^{わしょく}は体^{からだ}を作る^{つく}上で最強^{さいきやう}の食事^{しょくじ}です。その基本^{きほん}が「ごはん^{みそしる}と味噌汁^{みそしる}」です。まずはコレ^{ちゅうしん}を中心^{ちゅうしん}にするだけでかなり体^{からだ}がかわ^かってきますよ。

理想^{りそう}の食事^{しょくじ}、ということでしたので理想形^{りそうけい}をお伝え^{つた}しましたが、そうならないときももちろんあります。いつもより品数^{しなかず}が減^へったり、出かける時^{とき}には外食^{がいしょく}になったり、忙^{いそ}しいときにはスーパーやコンビニで調達^{ちやうたつ}するときもあります（バランスは意識^{いしき}して購入^{こうゆう}します）。そんなときはその食事^{しょくじ}を十分^{じゅうぶん}味わ^{あじ}って楽^{たの}しく食^たべます。最^もも大事^{だいじ}なのは今^{いま}ある食事^{しょくじ}を大切^{たいせつ}に味わ^{あじ}うことに他^{ほか}なりません！

●飲み物の中でよく飲むといいものは何ですか？

そのときの自分^{じぶん}の状況^{じやうきやう}によって飲む^のものを変^かえられるといいです。例えばトレーニングをした直後^{ちやくご}はエネルギーを使^{つか}っていますので、スポーツドリンクを飲む^ののもいいでしょう。夏場^{なつば}に授業^{じゅぎやう}の合間^{あいま}で飲む^の場合は、基本^{きほん}お茶^{おちゃ}かお水^{おみず}をオススメします。熱中症対策^{ねつちゅうしやうたいさく}としてスポーツドリンクを飲む^の人がいるかも知^しれませんが、スポーツドリンクはあくまでもスポーツをしている最中^{さいちゅう}や直後^{ちやくご}に必要な糖分^{ひつようとうぶん}や塩分^{えんぶん}を計算^{けいさん}して配合^{はいごう}されたものですので、スポーツをしていない人の熱中症対策^{ねつちゅうしやうたいさく}としては向^むきません。もしどうしても熱中症^{ねつちゅうしやう}が不安^{ふあん}な場合はスポーツドリンクとお茶^{ちや}（あるいは水^{みず}）を両方^{りやうほう}用意^{ようい}して交互^{こうご}に飲^のんでみてください。スポーツをしていない人が熱中症対策^{ねつちゅうしやうたいさく}としてスポーツドリンクを日々^{ひび}飲^のんでいてペットボトル症候群^{とうようびやう}（急性^{きゅうせい}の糖尿病^{とうにょうびやう}）になってしまった方もいますので、TPOに合^あわせてカスタマイズ^{カスタマイズ}しましょう。もし熱中症^{ねつちゅうしやう}になりかかっている場合は経口補水液^{けいこうほすいりき}がよいです（予防^{よぼう}としては使^{つか}いません）。

普段^{ふだん}の生活^{せいかつ}で水分^{すいぶん}を摂^とりたいときは、水^{みず}、あるいは麦茶^{むぎचा}、ほうじ茶^{ちや}など水^{みず}やお茶^{ちや}を飲む^ののが良^よいです。ちなみに牛乳^{ぎゅうにゅう}は給食^{きゅうしょく}でいただいていますからそれで十分^{じゅうぶん}です。自宅^{じたく}でさらに飲む^の必要^{ひつよう}はありません。

また、自宅^{じたく}にいる場合は、野菜^{ばあい}や果物^{くだもの}をミキサーにかけてスムージーを自分^{じぶん}でつくって飲む^ののもいいですね。もしかしたら「飲む^のヨーグルト」や「野菜^{やさい}ジュース」などを期待^{きたい}していたかも知^しれませんが、甘み^{あま}のある飲み物^のが一気^{いち}に体内^{たいない}に入^{はい}ると必要^{ひつよう}以上のホルモン^{ひつよういじょう}が総動員^{そうどういん}で使^{つか}われますので、あくまでも“嗜好品^{しこうひん}”として「おやつ^{おやつ}のルーティン^{ルーティン}の1つ^{いち}」の位置づけ^いにしておくと体^{からだ}の質^{しつ}が保^{たも}たれます。

●最強^{さいきやう}な食べ物^たで 味噌汁^{みそしる}とご飯^{はん}以外^いにある？

もし1つ挙^あげるとしたら、「梅干し^{うめぼし}」もととてもいいです。中^{なか}でもはちみつ^{あま}などで甘^{あま}くしていないお塩^{しお}だけで漬^{つけ}けた昔^{むかし}ながらの「梅干し^{うめぼし}」が最強^{さいきやう}です。梅干し^{うめぼし}には「クエン酸^{さん}」といって、スポーツをするにも頭^{あたま}の回転^{かいてん}を良^よくするにも必要な「疲労^{ひつよう}（疲れ^{ひろう}）」を取り除^といてエネルギー^{のぞ}をつくり出^だしてくれる作用^{さよう}がありますし、殺菌作用^{きつきんさよう}、熱中症予防効果^{ねつちゅうしやうよぼうこうか}、ダイエット効果^{ダイエットこうか}など、とにかく日本^{にほん}を代表^{だいひやう}するスーパーフード^{スーパーフード}です。「1日1粒^{いちにち}の梅干し^{つぐ}で医者^{いしや}いらず^{いらず}」といひます。ぜひ食事^{しょくじ}に取り入^とれてみてください。

●ぼくは、体操^{たいそう}をやっいてこの前^{まえ}「筋肉^{きんにく}をつけろよ〜」と先生^{せんせい}に言^いわれました。それでこの話^{はなし}を聞^きいて、行きや帰^{かえ}りの車^{くるま}でタンパク質^{たんぱくしつ}を取りたいと思^{おも}いました。だから鯖缶^{さばかん}、枝豆^{えだまめ}、茹^ゆで卵^{たまご}の他^{ほか}に車^{くるま}で食^たべやすいタンパク質^{たんぱくしつ}が入^{はい}ったいい食べ物^たを教^{おし}えてほしいです。車^{くるま}なのであまりこぼれ^{くろま}ない、汚^{よご}れない、ものに出^で来るだけしてほしひです。お願^{ねが}いします。

車^{くるま}の中^{なか}で食^たべやすいものと、サラダチキン^{からあ}や唐揚げ^{やとり}、焼き鳥^{やきとり}やねぎま^{ねぎま}などもいいですね。これからの季節^{きせつ}なら、自宅^{じたく}でつくったお肉^{にく}の入^{はい}ったシチュー^{シチュー}や豚汁^{ぶたじ}などをスープジャー^{スープジャー}で持ち運^{もちこ}んでいただくのもオススメ^{オススメ}です。スープならたんぱく質^{たんぱくしつ}だけでなく、それを分解^{ぶんかい}・合成^{ごうせい}してくれるお野菜^{やさい}（ビタミン・ミネラル^{ビタミン・ミネラル}）が一^{いっしょ}緒^とに取^とれますので一石二鳥^{いっせきにちやう}ですよ。

●「野菜が苦手な人でも美味しく食べれるレシピが有れば教えていただきたいです」「野菜が好きになる方法」

」

野菜はたんぱく質と一緒に摂ると美味しくいただけますよ。例えばツナや卵の入ったサラダ、手羽元がごろっと入った野菜スープ、ピーマンの肉詰め、ごぼうと豚肉の炊き合わせなど。

実は自分の味覚を整えると「野菜は本来美味しい！」という感覚がよみがえります。現代の食べ方は、濃い味付けや濃い旨み成分（例えば添加物である「アミノ酸等」。加工品に多いですね）で野菜の風味が分からないようにして食べるのが主流になっていますので、野菜本来の味や香りが舌に広がると、あまり感じたことのない味なのでドキッとしてしまうのです。根本的に味覚から正したい人は一度野菜を塩だけで食べてみてください。この場合の塩は「食卓塩」ではなく「自然塩」を使ってくださいね。同じ“塩”の表示なのに全く味が違うのを感じるはずです。ホンモノの塩は野菜の甘みや旨みを引き出すのです。それが本来の「食事」なんですね。

●トランス脂肪酸は摂取するのであればどのぐらいまでセーフなんですか？

国としては何の規正もありません。海外では早いところで20年前から規正がかかり、現在では規正のかかっている国は珍しい、というのが実際の状況ということになります。脳の約6割は脂質（あぶら）でできていますので、あえて春木さんの考えをお伝えするならば、世界的な流れから見「限りなくゼロに近づける」ことを推奨します。日本では規正がありませんので、ゼロに近づけるのは結構ハードルが高いです(笑)。この知識を得て自分の体をどうしていきたいのか、どう食べ物を選んでいきたいのか、それぞれ答えが違っていいのです。一人ひとりが自分で考え自分で選んでいく、という力強さが最も大事なことです。

●タンパク質がとっても多い食べ物は何ですか？

1つの食材が持つたんぱく質の割合が最も多いのは「肉」と「魚」で約20%になります（つまり、100g食べたら20gのたんぱく質が摂れるということになります）。1つの食材に1つの栄養素だけが含まれているという訳ではありません。例えばお肉100gのうちの20gがたんぱく質だったとしたら、残りの80gには他の栄養素が詰まっているのです。このたんぱく質以外の栄養素の部分は食材によってさまざまです。ですから、肉と魚だけでたんぱく質を補うよりも、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品も摂るようにして、たんぱく質以外の栄養素もさまざま摂れるようにしていくと、より質のいい身体ができますね。

●先生は普段から特に重視してる栄養素はなんですか？

現代の人たちは「ミネラル」が足りていないと言われています。これは農薬や化学肥料を使用するようになってから野菜が育つ土壌中の微生物が減り、ミネラルの少ない野菜になってきているからとも言われています。このミネラルが足りないことで、体の機能が本来よりもパワーを落としていて考えられます（昔とれていた野菜と現代でとれる野菜では栄養価が違ってきているということです）。春木さんはどの栄養素もしっかりと重視していますが、このような観点から、自分の食事にも、サポートしている人の食事にも、栄養素として特に「ミネラル」の部分がとれているかはきちんと見るようにしています。

●「肌にいい食べ物とあってありますか？」「肌が綺麗になる食べ物、主にフルーツ、野菜が知りたいです」「肌荒れ(ニキビ等)が治るような栄養素または食材があれば教えて欲しいです」

お肌、すなわち皮膚は「腸の写し鏡」とも言われています。つまり、腸の状態が肌に現れているということです。ですからきれいな腸にすることが遠回りのようで最も近道なアプローチの仕方です。腸活ブームでヨーグルトなどの乳酸菌を摂っている人は多いと思います。が、腸内のお掃除をしてくれる食べ物は摂っているでしょうか。菌だけを送り込んでも、住む場所がドロドロでは住みついてもらえませんね(笑)。腸のお掃除してくれるのは、第6の栄養素（5大栄養素までしかお話できませんでしたが）である「食物繊維」が主役になり

ます。食物繊維は野菜や豆類、お米、きのこ類などといった植物だけが持つ栄養素ですので、まずはお野菜をしっかりと食べられているかどうか確認してみてください。お野菜はちゃんと食べている、という人は、いつも同じ野菜ばかり食べていないかも確認してみましょう。特にオススメなのは「ごぼう」「長芋」です。これはいろんな方の食事を見せてもらっていても感じているあまり食卓にのぼらない食材になりますので、そういう意味でもオススメです。

フルーツは特に選ばなくてもビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。例えば手に取りやすい果物として、キウイ・柿・みかんなどはいかがでしょうか（みかんは房ごと食べられると尚良いです）。そして可能なら「果物のジュース」など、加工されたものではなく、フレッシュな生の果物をいただくようにしてください。そちらの方が遙かに栄養満点でお肌の改善には効果が高いです。

ニキビはこれに加えて、もし甘いものをたくさん食べているようでしたらそれも原因の1つになっている可能性がありますので、まずはこれまで食べていた量の半分を目標にして徐々に減らしてみてください。いつも甘いものが大量に体に入る状態だと、皮脂の量が増えニキビにつながります。

●アミノ酸が入っている食べ物を教えて欲しいです

アミノ酸が組み合わさったものをたんぱく質といいます。ですからたんぱく質を食べれば、胃、十二指腸、小腸へと順番に流れながら徐々に細かく分解（消化）されていき、最終的に体の中でアミノ酸にしてくれます。もし、“アミノ酸”の形で体内に入りたい場合は「ボーンブロススープ」をいただくといいです。ボーンブロススープというのは骨付きの肉（魚でもよい）をセロリや生姜などの香味野菜や他の野菜とともにコトコトと4～8時間煮込んで骨にあるアミノ酸やその他栄養素を取り出したスープになります。このようなスープを作れば、アミノ酸という形で体に入れることができますよ。

ちなみにパッケージの裏表示にある「アミノ酸等」というのは化学的な処理を施した「添加物」の部類に入りますので、こちらはオススメしません。

●体型を維持できる食べ物は、何ですか？

体型を維持、ですので今の体型が理想の体型かと思います。体型は「食べ物」で変化するというよりも、「バランスが乱れた時」に変化します。例えば糖質を極端に減らしてしまうと、気迫がなくなってしまうたり肌荒れが起こったり、体全体がみずぼらしくなってしまうたりします（体重だけ減ればよいという訳ではないということです）。また、揚げ物やスナック菓子、スイーツが多くなりすぎると、ニキビができやすくなったりぽっちゃりとしてきたり、汗のにおいが気になったりしてきます。ココで大切なのは「多過ぎたり減らしすぎたりすること」がバランスを崩すということです。つまり「過ぎる」ことで体内で行われている化学反応がスムーズにいかなくなり、その滞りが体に何らかのサインとして表れるということなのです。ですから答えは赤・緑・黄をそれぞれ摂り、減らしすぎたり多すぎたりしない食べ方になります。もし体型を維持する「食材」としてお伝えするならば、「ごはんを基本にする」になります（笑）。食べるのが怖い人もいるかも知れませんが、一度やってみてくださいね。（「ごはんを食べれば体型維持できる！」といってごはんものを毎日モリモリ食べるというのは「過ぎる」ことになりますので、あくまでもバランス第一ですよ）

●必要なタンパク質の量よりも、タンパク質を取ってもいいんですか？

自分にとって必要量以上のたんぱく質を摂ることは、今度は体の負担になってしまいます。少し難しい話になりますが、たんぱく質には炭水化物や脂質にはないN（窒素）を持っていますので、余分なたんぱく質に含まれているN（窒素）を体外に排出するときにできる生成物を無害化する処理が体内で必要になり、体の負担になります。毎日きっかり計算して食べる必要はありませんが（そもそも完璧に計算などできませんね）、やみくもにお肉を食べたりプロテインをたくさん飲んだりすることは、体にとって良くないことです。自分の体

ようどいいたんぱく質量を摂るようにしてくださいね。

●最近私はダイエットのために夜炭水化物を抜いているのですが夜も食べた方が痩せていきますか？

「炭水化物を抜く」ということは赤緑黄のバランスがとれず体の化学反応がスムーズに行われなくなり、結果、体調や体型にじわり影響を与えていきます。スイーツが食べたいために「ごはん」を抜いている人が大人でも結構多いのですが、もしそうであれば、これを逆にできるといいですね。ごはん（炭水化物）が少ないと、糖質への欲求が高まってスイーツに手が伸びます。ごはんとスイーツでは血糖値の上がり方が全く違い、ゆるやかに血糖値を安定補給してくれるのがごはんであり、スイーツはドン！と上げてしまうため、すぐにお腹がすいて、また食べたくなってしまいます。

そもそも「糖質」はエネルギーの元ですので、体にとって必要不可欠な栄養素です。ですからスイーツも炭水化物も「根性」で「両方」やめてしまうと、体の機能を落としますし拒食症や過食症になってしまう可能性もあります。糖質を「どんな形で摂るのか」はダイエットや体調に非常に影響するのです。ちまたの健康情報に惑わされずに、自分の体調がどうなのかを毎日チェックしてみましょう。今日はなんだか体が重たい、今日はスッキリ起きられた、そんな些細なことでも前日に食べたものや、今日1日で食べたものが影響していたりします。私たちの体は食べたものでつくられます。自分の食べるものが自分の体型や体調に大きく影響していることを、日々のチェックで感じていくと、自分にとってちょうど良い食べ方が分かってきますよ。

●食事のアドバイスをしてから、大体何日、何ヶ月でその人の身体は変わりましたか？

これはその人がどこまで真剣に向き合っているかで大きく変わります。知識だけ身につけても、実際に食べているものに反映させていない人はもちろん何の変化もありません。「知っている」とことと「やっている」とことは雲泥の差になるというワケです。さて、お話の中でお伝えした人たちはできることから実践していきました。今食べているものは、だいたい3ヶ月後の体をつくっていると言われてしています。ですから3ヶ月あれば体は十分変化します。ですが、1ヶ月も経たないうちに「体の軽さが違う」「風邪をひいても咳が長引かなかった」「便の量が変わってきた」など、そう言えば・・・という感じで変化を感じられることも多いです。「薬」のように今日の食べ方が変わったら次の日に劇的に変わったということはありません。例えば自分の「爪」が明日すっかり別のものに置き換わるなどないことを想像してもらえたら分かりますね。「次に生まれてくる細胞をいかに質良くするのか」、自分の毎日の食べ方にかかっています！

●ご飯を食べる時の時間帯って意識した方がいいとかありますか？

朝昼晩、「いつも自分が食べている時間帯に食べる」のが一番いいです。体は「いつものタイミング」で食べ物が入ってくるものと思い準備していますので、最も体に負担がなくスムーズに処理されます。もちろん塾や習い事の加減で前後することもあるでしょうし、体調が悪くて食べたくないときもありますから「何が何でも」というわけではありません。また、休日前夜に夜更かしして次の日の朝ご飯がいつもよりかなり遅くなってしまう、ということはない方がよいです（笑）。あとはお腹がすいたタイミングも体が欲している時ですから、そのときに「質良く」食べられるといいですね。

●「3時間目ぐらいからお腹が空いて授業が集中できないから給食までお腹がもつ朝ご飯ってなんですか？」 「3～4時目に朝ご飯を食べてもお腹が空いてしまうけどどうすれば良いですか」

まずは朝ご飯が「ごはん」になっているかどうか確認してみましょう。パンは「粉」ごはんは「粒」ですので、パンはごはんよりもはるかに消化が早く、あっという間に胃を通過してすぐにお腹がすいてしまいます。また、そこに「具だくさん」のお味噌汁かスープを付け足すと尚よいです。汁物には豆類や根菜類を入れてみてください。食物繊維たっぷり、腹持ちも便通も良くなりますよ。そしてもうひとつ。朝のたんぱく質が少ない人が多

いです。たんぱく質がしっかり摂れていると、じっくり消化に時間をかけてくれるので、これも大事な要素です。一度自分の朝食にたんぱく質が入っているかどうか確認してみましょう。

●運動をした後に筋肉が付きやすい献立を教えてください

「運動をした後」という限定でお答えすると、運動後30分以内に「たんぱく質：糖質」を「1：3」で摂ると良いとされています。運動後すぐに食事ができるようなら、「肉や魚、納豆や豆や味噌、卵を使った料理（たんぱく質）+しっかりめのごはんとさつまいもやかぼちゃなどの炭水化物（炭水化物は食物繊維と糖質がくみあわさったものです）」が揃うようにメニューを決められるとよいですね。例えば「ごはん+さつまいもの入った具たくさん味噌汁+生姜焼き+筑前煮などの根菜の甘辛煮、アボカドやゆで卵、シーチキン、ナッツをのせたグリーンサラダ+フレッシュフルーツ」はいかがでしょうか。たんぱく質をしっかり目に、糖質も意識し、ビタミンミネラル（野菜や海のもの・種のもの）も入った食事になりますね。もし、すぐに食事ができない場合は、運動後30分以内にとりあえずプロテインを飲んでおく、というのも手です。ただしあくまでも食事がメインになるように調節してくださいね。

●きのこはどうやったら美味しく食べれますか

きのこには独特の風味とヌメリがあり、そこがとても美味しいのですが、苦手な人もいるかもしれませんね。きのこがダメでも「なめたけ」なら食べられるかもしれません。まずはそこから始めてみるのもいいでしょう。気に入ったら作り方を調べて自分で作ってみてください。実はお鍋一つでカンタンにできます。そしてはるかに「お安く」「質良く」食べられます。また、ハンバーグの「あんかけ」としてきのこを採用してみてください。「ハンバーグのきのこあんかけ」なら、ハンバーグのおいしさを「きのこのあん」まで美味しく食べられますよ。もし、形が残っていると食べられないようでしたら、細かく刻んでハンバーグの中に入れてしまいましょう。ハンバーグソースの濃い味で「きのこ感」を感じずに食べられます。これは挽肉を使った料理全般に応用できます。味が分からないように料理に入れているうちに、体の方も慣れてきて、そのうち少しくらい形のあるきのこであっても食べられるようになってきます。

●何かの栄養素が足りていないと、体調や態度などに変化は起こるのですか？

これは「YES」です。体内の化学反応がその分滞るからです。いつも同じ栄養素が足りていない状態だということも同じところに滞りができますので、そのうち体内でリカバリーできない状態になりかねません（体内に蓄積されていた栄養素が底をつきます）。ただし、「今日は偏ってしまった、どうしよう・・・！」というところまでは心配しなくて大丈夫です。気にして欲しいのは、好き嫌いが多く常に同じような食材ばかりになってしまったり、「カンタン便利」だからいつもこの食事になってしまう、などの「継続的に偏っている食べ方」です。自分の食事のどこに偏りがあるのか、これを一度自分でチェックして、自分のパフォーマンスを引き出す食べ方をマスターしていきましょう。

●一番食べた方がよい食べ物は、なんですか？むしろ、あまり食べない方がよい食べ物を教えてください。

最もオススメしたい食べ物は「ごはん+味噌汁」です。これを常にベースにした食事をしていないと本当に体が整っていき、最も力を発揮できる身体になります。結構「地味」に感じられますが、ココを意識していくと素晴らしい身体になっていきます。あまり食べない方がよい食べ物は「工場で加工された食べ物」です。野菜やお肉など、素材そのものを洗ったりカットしたりしているだけの商品とは違って、スナック菓子や菓子パン、安価なチキンナゲットなどは美味しく感じられるように「風味づけ」や「保存料」など化学的につくられたアレコレが入りやすくなります。こういったものは体内で起こる化学反応を阻害しますので、可能な範囲で避けていけるとよいですね。

●ダイエットにいい食事をたくさん知りたいです。

ダイエットに良い食事はズバリ「ごはんと味噌汁」です(笑)。これは19歳の女の子の事例をお話ししたときにもお伝えしましたね。「ごはんは太る」は、例えば毎日「丼物」や「チャーハン」、「ラーメン+ライスの組み合わせ」など、食事が「炭水化物にばかり偏っている」場合には生じます。バランスが悪いので当然ですね。ごはんが太るワケではなく、ごはんを避けるあまり「甘いものを少量」のつもりが一袋食べてしまう、など起こしている場合があります。ちなみにごはんよりもパンの方が太りやすいですよ。ごはんをしっかり食べると自然と甘いものへの「強い欲求」はなくなり、適度に食べればよし、になります。「ごはんと味噌汁」最強ですね。これをベースに、計算したたんぱく質量と野菜をつけて食べていきましょう。

●目に優しい食べ物がありますか？ もしくは何がありますか？

目は肝臓ととても深い関係にあります。肝臓が弱ると目に負担がかかります。肝臓は体内の解毒工場ですので、解毒に忙しいと疲れてしまっている可能性があります。また、肝臓は門脈で腸とつながっています。腸で吸収したもののほとんどがこの門脈を通過して肝臓に引き渡されます。ということは、「腸がきれいであること」「口から良くないものを食べないこと」この2点に着目することが、根本的な解決の1つになります。「腸をきれいにする」には、まずは排便がうまくいっていることが大前提です。体内の排毒の7割は便という形でなされます。もし便秘である、あるいはいつも軟便である、毎日排便があるが少量であるなどしているようでしたら、食事を見直して野菜、特に豆類や根菜類が十分とれているか確認してみましょう(かなりしっかりと摂れているのに便の状態が悪い、お腹が張ってしまうなどの場合はまた別のアプローチが必要になりますので、ムリに野菜を食べるなどしないようにしてください)。固いコロコロ便でなかなか出ないようなタイプなら、油が足りていない可能性もあります。質の良い油を少量から摂ってみて様子をみてみましょう。「口から良くないものを食べない」については、「トランス脂肪酸」や「添加物」をできるだけさけるようにしてください。これら化学的に処理された食べ物は自然界に存在しないタイプの食べ物ですので身体にとって「解毒処理」に負担がかかります。これらを踏まえた上で、抗酸化物質(疲労を軽減してくれます)である色の濃い野菜や果物(赤や緑のピーマン、小松菜、かぼちゃ、ブルーベリーなどのベリー類など)や、目の健康によいとされるビタミンAをたくさん含む「うなぎ」や「レバー」などが摂れると尚良いです。

●ダイエットのため食事制限をして1ヶ月で5kg以上痩せて体調が悪い日が続いたのですが、ダイエットやご飯を減らしたりするのは危険でしょうか？

成長期ですから、「食事制限」は避けていきましょう。食事制限をしていいのは基本、「不摂生し続けてしまった大人」が一時的に取り入れるものと思ってください。成長期は体だけが大きくなっているのではなく、身体の内側も大きく変化しています。骨、血管、ホルモン、脳細胞、神経細胞など、あらゆる部分が総合的に成長しています。この時期を逃すと大人になってから取り戻そうにも取り戻すことができないものもあるのです。ちまたで流れるダイエットの情報は「情報の切り取り(一部分だけを紹介している)」の場合も多く、そのため「人によって言っていることが違う」という現象も起こります。古い情報がそのまま流れている場合もあります。「何かの食べ物だけを避ける」ことや「食べる量を減らす」ことは、今身体が必要としているものに制限をかけることになるため、体調を崩すことにつながります。

ダイエットをしたい人たちは、「体重が減ること」が本当の目的ではなく、「均整の取れた身体」(つまり見た目がスッキリしていること)が欲しいのではないのでしょうか。体重という数字だけ達成しても「何かちがう」と思うのはそういった理由からです。実は食事のバランスが本当に整うと、自分の身体が最も良い状態に引き締まり「最適化」していきます。変に太る、ということは起こらないですし、ケガ、病気とは無縁になり、精神のバランスも整い身体の内側からあふれるエネルギーが違ってきます。それは目力に現れ、自分らしい魅力と

なって溢れ出ます。食事が頼りない人は頼りない人格へとつながります。多少自分の目標体重に届かなくても、目が輝いていて、毎日キラキラして楽しんでいる引き締まった身体の自分がいたら、そちらの方が100倍魅力的に見えますね。ぜひごはんを食べましょう。そして味噌汁を付けてみましょう。できたら味噌汁は具だくさんで、お肉を入れたり卵を落としたりしてたんぱく質も入っていると、忙しくておかずがなかったとしてもバランスが整います。「自分の体調」が本当の意味での「自分の食事が合っているかどうかのバロメーター」です！

●朝にパン(メロンパンかサンドイッチ)とヨーグルトとパイナップルとおにぎりとスープ(シチューばいやつ)を食べるのに3時間目にはぜったいにお腹が空いてしまいます。お腹が空きすぎてお腹が痛くなったり気持ち悪くなったり授業に集中できないことばかりなのに、朝はこの量でお腹いっぱいこれ以上食べられません。どうしたらいいですか？食べ合わせが悪いんですか？体育がある日なんかは2時間目からお腹すきます。お腹空かないためにこの量にプラスでコッペパンも食べたかったけど、お腹いっぱいすぎて動けなくなりました。これぐらいの量で給食までお腹空かない方法ありますか？教えてください！すごく困っています!!!

「3時間目にはお腹がすく」という質問は、8つ前の質問、「3時間目ぐらいからお腹が空いて授業が集中できないから給食までお腹がもつ朝ご飯ってなんですか?」「3~4時目に朝ご飯を食べてもお腹が空いてしまうけどどうすれば良いですか」のところで回答していますのでそちらも確認して欲しいのですが、食事が具体的です。それにお答えしますね。

パンにおにぎりも追加されていてなかなかいいですね。パンが食べたい人にとってはこのような対応もありだと思います。ただ、これでもお腹がすいてしまうということです。ここは思い切ってパンを全面ごはんに切り替えてみましょう。他の回答にも書きましたが、パンはごはんよりもはるかに消化が早いです。また、食事全体を見ますと、一見健康的な食事に見えますが「たんぱく質」が足りていません。もしかしたらシチューの中にお肉が入っているのかも知れませんが、その場合はごろごろとお肉を入れてもらうか、自分でゆで卵を用意したり納豆を付けてみたりしてたんぱく質を確保しましょう。この時点で腹持ちがグッと良くなります。そして可能でしたらスープか煮物で「豆類」や「ごぼう」「長芋」を入れてみましょう。根菜類が入ることさらに腹持ちが良くなります。

「途中でお腹がすく」というのは成長期あるあるですね(笑)。生徒会に立候補して、授業の合間の休憩時間に捕食OKにしてもらうなど提案してみてもいいかもしれませんよ。その場合は「おにぎり限定」を春木さんはオススメします(笑)。

●一緒に食べたら良くない、意味がない組み合わせの食べ物はありますか？

春木さんが考える「意味のない組み合わせ」ということでお答えすると、「添加物がたっぷり入った『乳酸菌ヨーグルト』(全ての商品ではありません)」など、健康のために摂りたい「成分」が入っていても風味や味をしつかりとさせるために「添加物」もたくさん入っている商品です。いいものも摂れるのですが、同時に摂りたくないものも摂ってしまうので、「意味がないなあ」と思います。パッケージの「表」は広告と思ってください。食事について学んだ「高橋中の賢い中学生」は、「裏面」から読み取って、自分に必要なものを選び取っていきましょう！

●スイーツと違ってあんまり摂取しない方がいいですか?(_.)

スイーツは摂っても大丈夫ですよ。ただしよく見かけなのが朝食が「スイーツ化」している状態です。菓子パンが朝食だった場合、それはあくまでも「菓子」パンです(笑)。お菓子としてのパン、という意味合いですね。(菓子パンかどうかはパッケージの裏面を見れば確認できます。「菓子パン」と書いてあります)。その場合は朝食を「食事化」してくださいね。また、もし学校から帰った時にパンやお菓子をたくさん食べたくなって

止まらない、ということがあれば、それは身体からの SOS です。「炭水化物が取り切れていなくて『糖質』を欲している状態」かもしれませんし、「体」や「気持ち」が疲れすぎてしまい、「糖質」で体のエンジンを回したいという欲求から来ているのかも知れません。そのような場合は一度しっかりと食事や自分の生活スタイル（例えばムリな糖質制限をしていないか、夜更かしや夜眠れないなどで睡眠時間が不足していないか、周りの人に「気」を使いすぎていないかなど）をチェックしてみましょう。「頑張り屋さん」ほど体調を崩しやすいです。自分が最も心地よい生活スタイルが何なのか、そしてそれを手に入れるには何を食べて、どんなお誘いを断ったらいのかなどを考え、実行していきましょう。やはり食事が「ごはん」と味噌汁」ベースである人は、スイーツを余分に食べることは少ないです。また、スイーツを摂るなら和菓子がオススメですよ。

おやつ量の目安については「お菓子類は一日どれくらいなら食べても大丈夫なんでしょうか？カロリーで教えていただきたいです」への回答がありますので参考にしてみてください

●水分はどれだけ飲めばいいですか？

「水分」とはジュースなど“味がするものではない”事を前提にお話すると、「お水」を摂る量は、体重 1 kg あたり 30ml が目安と言われています。50 kg の人なら 1.5ℓ になりますね。これを目安にしていればいいのですが、季節、体調、活動量、食べ物に含まれる水分量によっても必要量はずいぶん違ってきます。過ごしやすい季節なら喉が渴いたらこまめに飲む、夏場やスポーツで汗をかきそうなときは事前にお水を飲んでおくなどという形にして、あまり考えすぎで負担にならない程度にしましょう。また、もしこれを目安に水分を意識して摂りたい場合は食間（食事と食事の間）に摂りましょう。食事の直前や直後は避け、胃酸（胃から出る消化液）を薄めすぎないのが良いです（食事中に水分を摂ってはいけない、という意味ではありません）。お水を飲む時は一度に飲まずこまめに飲むとよいです。ちなみに味のついた飲み物は「水分」にはカウントしませんので気をつけてくださいね。

●食事を毎日食べる習慣があまりなくて、食べたいけど何を食ったら良いか分からないです。自分の気持ちもハッキリと表せなくて、元気が出なくて自分でもどうすればいいのかわからなくて、どうしたらいいですか。

元気が出ないのは「体が栄養を要求しているのに食事がなかなか体に入っていない」からです。「成長期」という人生でとても大切な時期ですから、まずはどんなに少なくとも朝昼夜の 3 回は食事をするようにしていきましょう。まずは「ごはん」と具だくさんの味噌汁」が毎食定番で摂れると最強です。それができたら、ここに納豆やゆで卵など、手間なく付けられるたんぱく質のおかずが入ると尚良いです。元気が盛り返して来ますよ。今いちばんお腹がすく年代ですので「どんどん食べたい！」と感じているはずですよ。もしそこまでの朝食を用意するのが難しいようでしたら、まずはバナナ 1 本を食べるところから始めてみましょう。バナナなら自分でコンビニで買えますね。おうちの人が忙しいようでしたら、自分でごはんを炊いてみましょう！とってもカンタンです。余分に炊いておいておにぎりサイズに小分けして冷凍しておけば、毎日炊かなくても済みますね。ごはんが用意できたら、スーパーで購入した「しらす干し」と「いりごま」をふりかけて食べてください。この「しらす&ごまかけごはん」だけでもかなりパワーのある食事になります。ここに卵をかけたり海苔を追加したりするとさらにパワーアップします。これらは中学生でもカンタンに自分の食事を用意することができる 1 つの案ですよ♪ぜひ一度やってみてください。このように「自分のパフォーマンスを自分で守る」ことができると、自分の人生がどんどん花開いていきますよ！

●朝ごはんには食物繊維が豊富に含まれているシリアルを食べていますがなにか

これは質問なのか分かりませんが（笑）、質問と想定してお答えしますね。食物繊維に着目しているのはとてもいいですね！（お話にはありませんでしたが「食物繊維」は第 6 の栄養素になります）もし、さらにパワーアップした朝ご飯にしたい場合はこれにゆで卵などたんぱく質を足してみましょう。シリアルに牛乳をいれて

いるかもしれませんが、たんぱく質がもう少し欲しいところです。また、野菜スープやフルーツを足すと「ビタミン・ミネラル」が補強されますのでさらにいいですね。もっとパフォーマンスを上げたい場合にはやはり「ごはん」を食べることになります(笑)。スープやゆで卵を追加した時点でシリアルをごはんに変えるのは容易になります(ごはんに合うおかずになっていますし、食物繊維も含まれています)から、そちらも試してみてください♪

●朝ご飯はご飯と味噌汁以外にいい組み合わせはありますか

もし毎日のお味噌汁が飽きてしまったら、ごはんプラスして「納豆」や「煮豆」「冷や奴(湯豆腐や味噌田楽でも)」「味噌炒め」などをおかずにしてみましょう。「ごはん」と大豆の組み合わせがとても良いですので、「大豆・大豆製品」からおかずを選ぶと良いです。

●アミノ酸は運動前か後のどちらに

「BCAA」や「EAA」などのアミノ酸サプリに関する質問ということでしょうか。これは運動前、運動中、運動後のどのタイミングでもそれぞれ意味があるとされています。ただし、成長期の中学生にはあまりオススメしません。中学生のうちは「ガッシリとした筋肉をつける」タイミングではないことと、「筋肉をつける」ことに着目するよりも前に「成長」をスムーズに行ってくれる体にしておくことの方が遙かに大切な時期だからです。それを実現してくれるのが「毎日の食事」ですね。ここをすっ飛ばして「サプリ」中心(サプリを摂っているから食事はあまり変化しなくてもよいなど)にならないように気をつけましょう。

ただし「プロテインを飲むとお腹が苦しい時があり、合わないと感じている(あまり消化力がない状態)」とか「病気などのキッカケで食が細くなって体の機能が長期にわたって取り戻らない」など、一時的に使用するとよい場合もありますので、臨機応変に対処していきましょう。

プロテインを使う時も同様ですが、もしアミノ酸を使用する時は、自分の必要としているたんぱく質量をしっかり計算し、必要以上にならないようにしていきましょう。体の負担になります。

●自分は平均より体重が軽いので、太るためにはどうしたらいいですか？

標準体重はあくまでも目安ですので、体重という数字だけで気に病むことはありません。「自分の体が調子よく動いているかどうか」が一番大事な目安になりますので、まずはそこを自分でチェックしてみましょう。その上で、身体が弱々しく「風邪を引きやすいと感じている」とか「少し気力がない感じがする」ということでしたら、もう少し身体をつくっていくとよいかもしれません。まずは「たんぱく質」がしっかりと摂れているかどうか一度確認してみましょう。痩せ型の人は胃腸が弱い場合も多いですので、例えば、野菜やお肉をやわらかく煮た「煮物」や「スープ」、塊の肉ではなく挽き肉を活用するなど、栄養がありつつ消化のよい形で食べてみましょう。食べる前の料理の段階で消化の負担を減らすことによって、より多くの栄養を吸収しやすくなります。そしてしっかり「ごはん」を食べましょう。また、唯一自分で動かせる消化器官、「口」を活用しましょう。よく噛んで口の中で細かくしてあげてから飲み込むようにするのも有効な手なのです。あとは「筋肉」は「脂肪」に比べて重いので、筋肉をつけていくとよいですよ。授業を姿勢よく聞くだけでも普段使わない筋肉が使われますし姿勢美人にもなって一石二鳥ですね。ほかにも登下校を早足で歩くなど、筋トレの時間をわざわざ取らずにできることもたくさんあります。筋肉がつくと身体の軸がしっかりとできて、体の中からパワーが湧いてきますし、心の軸も整ってきます。そうすると活動量も増え食欲も湧いてきます。やってみた人から体が変わっていきます。ぜひやってみてください。

●スポーツをやっているでも痩せれる方法は何ですか？

食事の中心を「ごはん」にしてみてください。新体操のように美を競うアスリートの方も「ごはん」をしっかり

と食べていたりします。食べなければエネルギーが枯渇してしまって動けなくなりパフォーマンスに大きく響くからです。ガッシリとした体型の人もごはんにすると「引き締まる」感じになります。ぽっちゃりとした体型の方は自分にとってちょうど良い体重へと落ち着いていきます。体重という「数字」に着目せずに自分の「体調」や「引き締め方」の方に着目していきましょう。ごはんを食べることが怖いかもしれませんが、パンをごはんに変えるだけでも身体に変化が訪れますよ。

●味噌汁の具材はどのような物がいいですか？

好きなものを具材にして大丈夫です。そのとき、「きのこ類・海藻類・根菜類・葉菜類」などからそれぞれチョイスしてまんべんなく食べられるようにすると尚よいです。例えば今の季節なら「しめじ・白菜・油揚げ・里いも」のお味噌汁はいかがでしょうか。全ての種類を一度にそろえなくても、1週間の中でまんべんなく揃うように具材をチョイスしてみましょう。「いつもと違う具材を入れてみる」という視点があるとさらに良いです。

●ダイエットでどうしても痩せないですけどどうしたらいいですか？

ダイエットに着目している人は意識の高い人も多いですね。さまざま試しているのにあまり痩せている気がしない場合は、今やっている食事をもう一度見直してみることをオススメします。ダイエットと想ってやっていることが返って栄養の偏りをつくっていることも多いです。見直し方の基本は「赤・緑・黄」が均等に揃っていること、本当にココなのです。まずは大枠のこの部分を一度客観的に見直してみましょう。女子の場合は特に野菜にばかり偏っていて炭水化物（あるいは炭水化物とたんぱく質）が少ない傾向にあります。もし女子なら「たんぱく質」「炭水化物」を強化してみましょう。男子なら「野菜」がたっぷりと摂れているか確認してみましょう。食事の偏りが自分の体型や体調として表れます。とても分かりやすいですね。他にもダイエットに関する質問への回答がありますので、そちらも参考にしてください。

●朝ごはん没有时间がない時は何がご飯で1番効率よく栄養を取れますか。

他の質問でもお伝えしましたが、まずは「ごはん」を用意して「しらす」「ごま」「卵」「海苔」「納豆」「アボカド」などをトッピングしましょう。「しらす」は冷凍できますので重宝します。ごまは「いりごま」を買っておいて、ごはんにかける時に自分の指ですりつぶしながらかけると香りが立ちますし、ごまの栄養や新鮮な油も効率よく体に入ります。生卵に醤油を垂らして卵かけごはんというのも好きな人にはカンタンでいいですね。生卵が苦手な人は耐熱の器に卵を割りほぐしてスライスチーズを手で6〜8つ位にちぎって入れてレンチンしてみてください。チンしたあとに箸でかき混ぜれば即席のチーズ入りスクランブルエッグができます。その他にもいろいろ工夫してみましょう。

《保護者さまからの質問》

●事例②の男性は、コンビニで何を買うようにしたのでしょか？

細かいところにも多少テコ入れしていますが、この男性は主として野菜が少ない傾向にありましたので、サラダや野菜スープを購入していただいたりごはんものをチョイスするようにしていただきました。野菜が少ないと「カサ」自体が少なくなりますし、ビタミン・ミネラルの不足で滞っていた代謝を上げていくことも目的としました。また、ごはんは炭水化物ですから含まれる食物繊維も無視できません。サラダはスパゲティなどでカサ上げしている場合もありますから、そこも注意点です。

便秘でお困りの方で「アロエ」「センナ」「ダイオウ」などを“長期で”使用されている場合は、腸壁が黒っぽくなり腸の働きが悪くなるなどダメージを来している可能性がありますので、その場合はまず腸壁の修復から

入る必要があります。また、お腹の中腹で「ポコポコ」としたガスを感じたり音が鳴ったりしている場合は「SIBO（小腸で腸内細菌が増殖している状態）」が起こっている可能性がありますので、食物繊維や乳酸菌などを摂る「いわゆる一般的な腸活」はNGになります。自分の状態に応じてアプローチを変化させながら、ピッタリのアプローチ方法を見つけていけるといいと思います。

●炭水化物はどれくらいとったらよいでしょうか。（たんぱく質、野菜、果物はお話がなかったのでわかりましたが、炭水化物についても知りたいです）

時間の都合で割愛せざるを得なかったのですが、「炭水化物」の摂り方も時間をかけてお伝えしたい重要な項目になります。現代人は「糖質」を「単純糖質（糖だけを取り出したもの）」から摂ることが多くなっています。この単純糖質を摂ると「血糖値」が急上昇するため、体内のホルモンが総動員で血糖値の安定に動きます。このようなことが1日に何度か起こるとホルモンを出す臓器が疲弊してしまって体の疲れが取れなくなったり、効きが悪くなってしまうといったことにつながっていきます。成長期の子たちは「成長」するための栄養がどんどん必要になってくる年代であり、成長のためのホルモンもフル稼働してきます。そこに余分なホルモンを使われないようにしていくことも大切なアプローチと思います。

さて、炭水化物ですが、「赤（たんぱく質）・緑（野菜や海のもの）・黄（炭水化物）」この基本の3つをまずは見た目でいいですので1:1:1になるようにそろえてみてください。炭水化物は可能な限り「ごはん」にしてあげると本当に素晴らしい身体になっていきますし、心も落ち着いてきます。血糖値の乱高下によるこころの変動は思春期の子たちにとって大きな負担になっていると感じています。食べているもので自分が安定していくことを実感できると安心して毎日を過ごすことができると確信しています。「赤・黄・緑」というと単純に聞こえるかも知れませんが、これができるだけでかなり体は変わります。それができた時に、さらに細かいところに切り込んでいくという進み方が最も近道で確実な食事アプローチであると実感しています。

上級食育指導士
スポーツ食育アドバイザー
オーソレキチャー・ニュートリション・エキスパート

haruharu プロジェクトオフィス／春木ゆかり

