



10月

給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 清水 秀登

栄養士

「摂食障害」という言葉を聞いたことはありますか？厚生労働省によると2019年時点で受診・入院している人は約24万人。9割以上は10～20代の女性とされます。発症すると人によっては治療が数年もかかってしまいます。今回は摂食障害について説明します。



摂食障害とは？

摂食障害とは「食行動を中心にいろいろな問題があらわれる病気」です。代表的なものには、まず極端な食事制限で著しいやせをする「神経性やせ症」が知られています。以前は、「拒食症」と呼ばれていましたが、必ずしも食欲がないわけではなく、また過食が見られることもあり、この「神経性やせ症」という新しい病名が提唱されています。「自分の体に対するイメージ(ボディイメージ)にゆがみがみられ、明らかな低体重や低栄養状態にもかかわらず、その危険性を認識できなくなります。ダイエットを契機に発症することが多い病気ですが、体重をうまく減らせると、一時的に達成感や充実感が得られ、さらに極端な食事制限や偏った食事を追及する、という悪循環に陥ります」と紹介されています。

もう一つは「神経性過食症」です。「食のコントロールができなくなり、頻繁に過食をしてしまう病気」です。「過食に加え、嘔吐など、体重を増やさないための行動が見られますが、どちらも人前では出ない症状のため、周囲は気付かないこともあります。自分でも病気とは思わず、援助を求めないことが少なくありません」と紹介されています。その過食は「大量の食物を、詰め込むように一気に食べるのが特徴」で、「意志の力で止められるはずだと思われがちですが、自分では止められず、コントロールできない感覚が強い場合がほとんど」とされ、また「吐く、下剤を使うなど、体重を増やさないための行動」が見られます。



体はどうなる？

摂食障害になると、成長に十分な栄養が足りなくなってしまうます。低身長、骨粗しょう症、無月経、冷え、ひどい便秘、肌がカサカサになるなど、体全体に悪影響を及ぼします。消化器官も本来の働きができなくなってしまうます。飢餓状態となるので、脳にも影響が出てきます。気分が不安定になり、集中力、思考力、判断力が低下してしまいます。

また病気であるという認識が薄いため、親やお医者さんとの関係が悪化することもあり、体力の低下に伴って、学業や仕事の能率の低下もみられるようになり、日常生活にも支障が生じます。

原因は？

こころの変化がきっかけの場合が多いようです。とくに先進国の若い女性がかかることが多いことから、社会が無意識のうちに女性だけに押し付けている価値観や社会的不平等による「生きづらさ」に大きな原因があるのではないかと指摘する人もいます。対人関係の悩みや、頑張っていることがうまくいかないなどで、悩みを「やせること」で乗り越えたいと考えてしまうことから始まることが多く、「やせること＝頑張っている証拠」と考えて、頑張っている自分をほめてほしい、認めてほしいという思いが止まらなくなっていくのです。

基本的には治る病気ですが、一部に長期化する人や亡くなってしまう人もあることも事実です。とくに摂食障害により本来の働きがうまくできなくなっている消化器官の状態を、取り戻すのに時間がかかってしまうのです。思春期は体も心も成長する時期で、多くのことを学び、友だちを作る大切な時間を摂食障害に奪われてしまうことは、とても残念なことです。



自分で抱え込まずに相談を

摂食障害は真面目で頑張り過ぎる人がなりやすいといわれます。中学生のみなさんは勉強に部活に本当に頑張っていると思います。もちろん頑張ることは大事ですが、頑張り過ぎない事ももっと大事です。今、頑張っていることが本当につらくて大変と思うなら、勇気を出して声をあげてください。一度立ち止まり、距離をとることも大事です。楽しい未来を送るために、今の自分の心を大切にすることを忘れないようにしましょう。

また聞きかじりの栄養知識をもとに「炭水化物の制限」「脂質の制限」などを自分で勝手に行うのはとても危険な行為です。もちろん、中学校までに学習した「五大栄養素」や「6つの食品群」の知識は大事ですが、あくまでも初歩の初歩で、栄養の世界はもっともっと奥が深いものです。10代では無理に制限をかけるよりも、まんべんなくしっかりとよく噛んで食べることを意識するようにしてみましょう。

また摂食障害については、現在、摂食障害全国支援センターによる、「摂食障害ポータルサイト」が立ち上がっています。信頼できる情報源から最新の正しい情報を得ることはとても大切です。



いかがでしたか？ 摂食障害について考えることをきっかけに、食べるということの意味、そして食事の楽しさや食べ物のおいしさについて、あらためて考えてみてもよいですね。食事をしていて、どんなときに自分は楽しくなるのか、そしておいしいと感じるのか。食べ物は単なる栄養素の固まりではなく、食事も栄養補給だけがその目的ではありません。食べることを通した心のふれあいにもぜひ目を向けてください。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉が広まってきました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人々が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17 の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



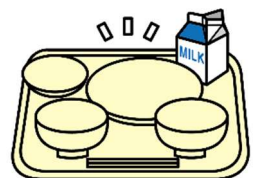
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



🌸 今月の給食について 🌸



3 日(火) みんなの給食(SDGs)

SDGsの取組は江戸川区でも行われています。『みんなの給食』もその一つで、今回は10月の食品ロス削減月間に合わせて、“食べ物の無駄をなくして美味しく食べよう”を目指して作りました。野菜や果物などの皮をしっかりと洗い、あえて皮付きのまま提供して生ごみを減らすようにしました。当日は皮付きに抵抗がある生徒がいるかと思って心配していましたが、小松川二中の皆さんはモリモリと食べてくれていました。これからも好き嫌いせず食べきって、生ごみ削減に協力していきましょう！

5 日(木) 郷土料理・鹿児島県

『鶏飯』はほぐした鶏肉、しいたけ、卵、野菜などをご飯の上にのせ、上から鶏ガラスープをかけて食べる、奄美地域を代表する料理です。『がね』は鹿児島県の特産品であるサツマイモを使った揚げ物です。千切りにした野菜に衣をつけて揚げることで、見た目がカニ（鹿児島弁でがね）に似ていることから名付けられた料理です。



6 日(金) 開校記念お祝い給食

小松川第二中学校の76才の誕生日をお祝いして、お赤飯を作ります。そして、デザートにびっくり白玉を作ります。何がびっくりするのは食べてからのお楽しみです。歴史ある小松川第二中学校をみんなで祝いましょう。



10 日(火) 目の愛護デー給食

10月10日は目の愛護デーです。スマホやタブレットを使う機会の多い皆さんは目の事について考えたことがありますか？目は一生使い続ける大切なものです。この日は、目の健康に良いとされるブルーベリーや緑黄色野菜を使った料理を出します。スマホやタブレットを使いすぎていると思う皆さんには目のお休みタイムを意識してもらえればと思います。



25 日(水) 世界の料理・ドイツ

ドイツは西ヨーロッパに位置し、森、川、山、そして北海のビーチといった自然の景観に囲まれた国で、その歴史は二千年を超えます。



『ケーニヒスベルガー・クロプセ』は、肉団子にホワイトソースをかけた料理で、ケーニヒスベルク(地名)のクロプセ(団子)という意味です。『カルトツフェル・ザラート』は、ポテトサラダのことです。マヨネーズなどは使用しないため、お酢がメインのドレッシングが混ざるさっぱりとした仕上がりになります。『アイントプフ』は、定番の家庭料理のひとつです。「一つの鍋で調理した」という意味があり、いろいろな具をぎゅっと詰めて煮込んだ具たくさんスープになります。



31 日(火) 家庭科部考案献立

夏休みに料理・茶道部の生徒に協力してもらい、給食の献立を考案してもらいました。家庭と違い、大量調理をすることや衛生面、金額面を考えてすべての献立を採用することはできませんでしたが、どの献立も小松川二中の皆さんに食べてもらいたいという気持ちがたくさん溢れる良いものばかりでした。今回はその中から 1年3組生徒の献立を使わせてもらいました。コメントをもらっています。【私がこだわって考えたのは、きのこのパスタとパンプキンドーナツです。10/31(火)はハロウィンなので、ハロウィンをテーマに考えました。パスタは私が好きな料理研究家のリュウジさんのレシピを参考にさせていただきました。】愛情がたっぷり入っています、残さずしっかり食べてくださいね。

