

コラム 摂食障害（拒食症・過食症）って何？

みなさんはダイエットをしたことがありますか？テレビやインターネットでもいろいろなダイエット法が紹介されていますが、からだにいいことばかりではありません。実は摂食障害を引き起こすことにもつながる可能性があります。摂食障害とは、食欲を自分でコントロールしようとする病気です。一日中、食べなくても、「おなかすいたよ。食べたい。」のサインが出てこなくなります。また、食欲をコントロールするあまりかえって過食になる子どもも増えています。不健康にやせていても魅力的ではありません。笑顔やその人にしかないよさがあるからこそ、ステキにみえるのです。

しゅってん
出典『からだはステキ』リブリオ出版

しょくせいかつ
『食生活パーフェクトブック』少年写真新聞社



えいようさんたく 栄養三択クイズ

① かげをひいたときに、食べるという食べ物は何？

- A) ひんやりジューシーな「みかん」
- B) パワフルこってりな「とんカツ」
- C) あまくて幸せ「ケーキ」



② にきびができたときに、減らした方がいい食べ物は何？

- A) カルシウムが多い「牛乳」
- B) あまくて脂肪の多い「チョコレート」
- C) みずみずしいけどあまい「ぶどう」



こたえ ①A みかん ②B チョコレート

しゅってん
出典『いただき！食べ物パワー』NHK出版

えいよう 栄養とからだのことで調べてみよう！

わたしたちは、毎日色々な食べ物を食べて生活をしています。人の中だけでは栄養をつくれず、食べることによって栄養を吸収しているからです。わたしたちの体にとって大切な食べ物と栄養の関係について調べてみましょう。

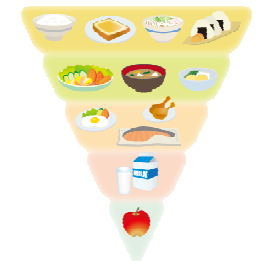
1. まずはキーワードを見つけてみよう！

ダイエット・栄養・食育・食事・食べ物・朝ごはん
せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病・アレルギー

2. 参考図書(辞典や事典)を使おう！

キーワードとなる言葉を調べてみましょう！

- ・『総合百科事典ポプラディア2』ポプラ社 (JR 031 ヲ 2)
- ・『人間』小学館 (J 491 ニ)
- ・『食と健康』ポプラ社 (J 498 シ)



3. 栄養について調べてみよう！

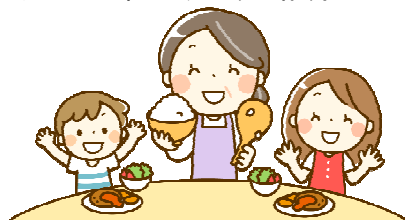
- ・『食育基本シリーズ 1』 フレーベル館 (J 498 シ 1)
- ・『野菜と栄養素キャラクター図鑑』 日本図書センター (J 498 ヤ)
- ・『栄養素キャラクター図鑑』 日本図書センター (J 498 ヤ)
- ・『どうして野菜を食べなきゃいけないの？』 新星出版社 (J 498 ト)
- ・『5つの栄養素 4』 偕成社 (J 498 イ 4)
- ・『目で見る栄養』 さえら書房 (J 498 メ)
- ・『栄養素のはたらき 3』 汐文社 (J 498 エ)
- ・『「食育」の大研究』 PHP 研究所 (J 498 シ)



4. からだのしくみと食べ物について調べてみよう！

- ・『食生活パーフェクトブック』 少年写真新聞社 (J 498 シ)
 - ・『おいしくたべる』 朝日新聞出版 (J 498 オ)
 - ・『健康安全教育けあ学習シリーズ 2』 学事出版 (J 498 ケ 2)
 - ・『ローティーンのための食育 2』 小峰書店 (J 498 ロ 2)
 - ・『好きなものだけ食べてなぜ悪い？』 芽ばえ社 (J 498 カ)
 - ・『いただき！食べ物パワー』 NHK 出版 (J 498 モ)
- 病気に負けないからだを作るには栄養について正しく知ることが大切です。

食べ物、栄養、からだの基礎知識をイラストとクイズでわかりやすく紹介しています。



5. 食がつくる健康な体と心について調べてみよう！

- ☆生活習慣病
- ・『生活習慣病をふせごう！』 健学社 (J 498 ヤ)
- ・『食育基本シリーズ 4』 フレーベル館 (J 498 シ 4)

わたしたちが生きていくうえでなくてはならない「食」に関する知識と「食」をとりまくいろいろな問題をわかりやすく説明していきます。

- ☆朝ごはん
- ・『早ね早おき朝ごはん 2』 汐文社 (J 498 ハ 2)
- ・『和食朝ごはんをつくってみよう』 ほるぷ出版 (J 498 ス)
- ・『あさごはんパワー』 ぱすてる書房 (J 498 ア)



- ☆アレルギー
- ・『知っておきたい子どものアレルギー 1～3』 汐文社 (J 493 シ 1～3)
- ・『きちんと知ろう！アレルギー 1～3』 ミネルヴァ書房 (J 493 サ 1～3)
- ・『気をつけよう！子どもの生活習慣病 1～3』 (J 493 サ 1～3)

- ☆ダイエット
 - ・『おしゃれトラブル 3』 汐文社 (J 494 タ 3)
 - ・『からだはステキ 1』 リブリオ出版 (YA 495 オ 01)
- からだとダイエットの関係について、かわいいキャラクターと共にわかりやすく紹介してある本です。

- ・『ダイエット』 大月書店 (YA 498 イ)

