

# 食事でいきいき

# 健康ガイドブック

## 高校生用

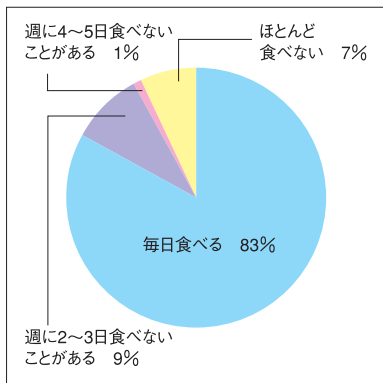


健康な毎日を送るために、どのように食べたらよいのか考えたことがありますか？  
毎日の食事は、体の健康だけでなく心の健康にも深いかわりがあります。  
健康でいきいきとした人生を送るために、このリーフレットをお役立てください。

京都府教育委員会

# あなたの君の私の健康は

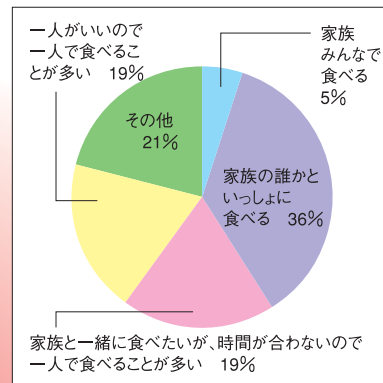
## 朝食摂取状況



## 食 事



## 朝食のとり方



## 健康3原則

健康な生活を送るには  
 調和のとれた食事  
 適切な運動  
 十分な休養・睡眠  
 この3つが大切です

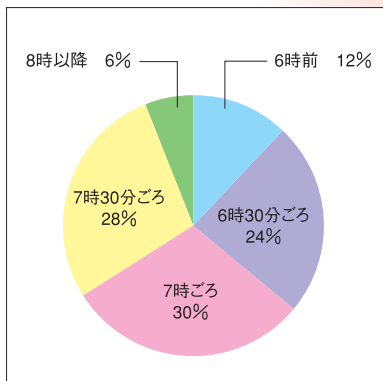
## 休 養・睡 眠



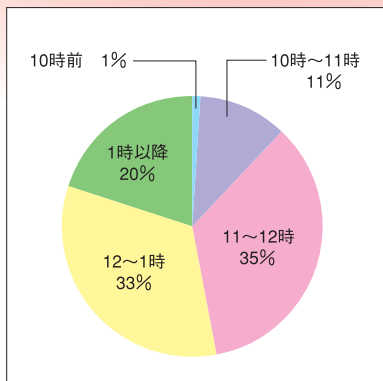
## 運 動



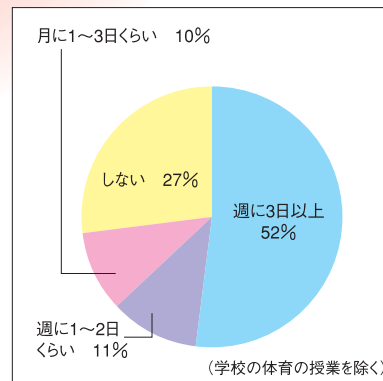
## 起床時刻



## 就寝時刻



## 運動・スポーツの実施状況



(平成17年度 食生活等実態調査 京都府 高等学校2年生)  
 (平成17年度 運動・スポーツの実施状況に関する調査 京都府 高等学校2年生)

# あなたが君が私が築く

今こそ、今だからこそ、食べることが大切なのです。  
どう食べるかが、あなたの一生を決めます。

最近、私たちの食生活はとても豊かになり、数え切れないくらいの食べ物があふれています。それはすばらしいことなのですが、そのよさを活用できずにいる人も少なくありません。朝食をとらなかったり、必要以上に夜食をとったりする不規則な食生活や、ファストフードやインスタント食品に頼りすぎるにより、栄養のバランスが偏っていることがあります。

私たちは体に必要な栄養素を食べ物からとっているため、調和のとれた食事は、健康な体を作る上で最も大切なことのひとつです。



健全な心と体をつくり、豊かな人間性をはぐくむために

平成17年7月15日 **食育基本法** が制定されました

京都府では平成19年1月 **食育推進計画** を策定しました

～ これからは より望ましい食生活へ ～

- ・朝ごはんをしっかり食べるなど、健全な食生活を身に付けよう!
- ・「食」に携わる人たちへの感謝の気持ちを育てよう!
- ・地元の農林水産物や食品、郷土料理に親しもう!
- ・府民みんなで食育を進めよう!

## 食育とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

(食育基本法から抜粋)

私たちの心や体の成長にとって、「食」はとても大切なものということですね。

この「食」について、一緒に考えてみましょう。



# バランスよく食べるにはどうしたらいいのだろう

## 4つの食品群



たとえば、毎日のお弁当、  
主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスがよくなります

お弁当箱は自分にあったものを用意し、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合に詰めると、自然に栄養バランスのとれたお弁当を作ることができます。

### 主食

ごはん、パン、めん類などです。おもに、炭水化物がふくまれています。



### 主菜

魚、肉、卵、豆、豆製品などです。おもに、たんぱく質がふくまれています。

### 副菜

野菜、いも類、海そう、乳製品などです。おもに、無機質やビタミンがふくまれています。

## 学校給食のおかずをお弁当に入れてみよう

### ●とりにくとれんこんの甘辛炒め(一人分)

【材料】鶏肉20g、れんこん30g、にんじん20g、つきこんにゃく20g、油適量、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、ごま油少々、白ごま少々

【作り方】

- ①鶏肉は細かく切っておく。れんこん・にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。つきこんにゃくは洗っておく。
- ②フライパンに油を熱し、材料を炒める。
- ③砂糖・しょうゆで味をつける。ごま油で風味をつけ、白ごまをふりかけ出来上がり。



### ●炒めナムル(一人分)

【材料】さつまあげ10g、もやし30g、にんじん5g、ほうれん草20g、油適量、砂糖小さじ1/3、しょうゆ小さじ1/2、酢小さじ1/2、ごま油少々、白ごま少々

【作り方】

- ①さつまあげ・にんじんは短冊切りにする。もやしは洗っておく。ほうれん草は1cmくらいに切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、材料を炒める。
- ③砂糖・しょうゆ・酢で味をつける。ごま油で風味をつけ、白ごまをふりかけ出来上がり。





# あなたの君の朝ごはん

## 朝ごはんは一日の活動の源です あなたのからだは大丈夫?

### 朝ごはんをゆくと こんなことが...

#### 便秘になりやすい

腸が動かないため、便秘になったり、肌荒れをおこしたりします。

#### 体調が悪くなる

からだがだるくなったり、腹痛になったり、イライラします。

#### 力がでない

運動も十分できません。ふらふらとなり、倒れてしまいます。

#### 太りやすくなる

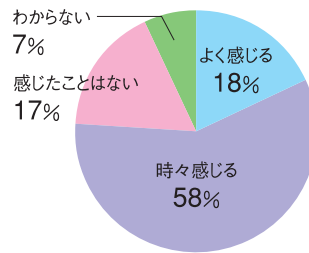
体は夕食から翌日の昼食まで約12時間も空腹状態になります。1日の食事を2回にすると体はエネルギー源の脂肪を蓄えようとするため、かえって太りやすい体になります。

#### 成長に必要なミネラルが不足する

成長期に欠かせないミネラルなどの栄養素も一日に必要な摂取量を十分とることが難しくなります。

特に骨の成長に関係するカルシウムや、貧血の予防に効果的な鉄分などは日常生活の中で注意してとりたい栄養素ですが、バランスのとれた朝ごはんを食べないとこれらの栄養素はいつも不足気味となり、健康な体を保持しにくくなります。

#### イライラする



平成17年度食生活等実態調査  
(京都府 高等学校2年生)

#### 脳が働かない!

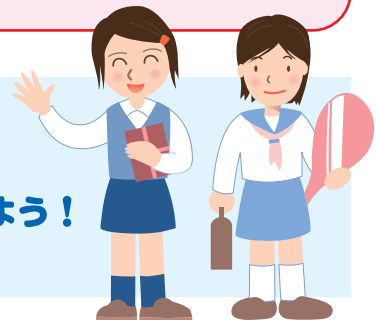
脳は睡眠中も働いていて、エネルギーを使っているため、朝起きた時には脳のエネルギーは不足状態です。

朝ごはんを食べないと脳はエネルギー不足のままできちんと働くことができず、学習にも集中できません。

それでも  
あなたは  
朝ごはんを  
めきますか

朝食をきちんと食べるために  
早寝早起きをしよう!  
自分で用意できる朝ごはんを考えよう!

食習慣は生活習慣のひとつ

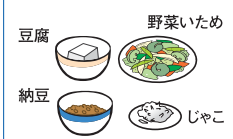


少しの工夫で今日のあなたは元気になる!

#### 《ごはんの場合》



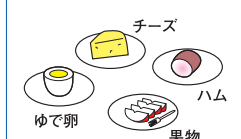
#### 《手軽に用意できるもの》



#### 《パンの場合》



#### 《手軽に用意できるもの》

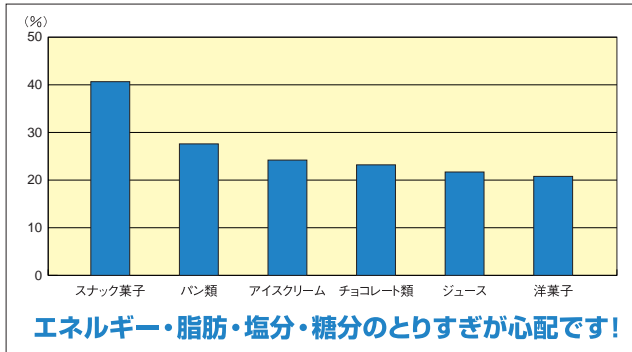


# 間食や夜食について考えよう！

## 食べる量やタイミングに注意しましょう

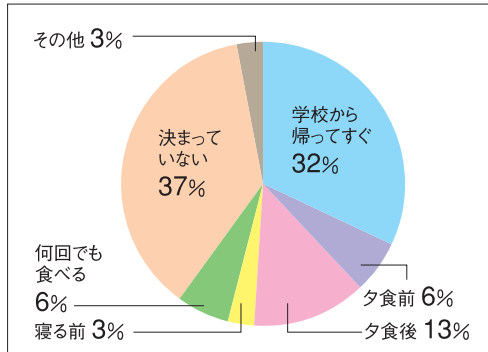
朝・昼・夕の3回の食事とは別に間食や夜食をとっている人は多いようです。空腹では勉強や運動に集中できませんし、間食をとることで疲れがとれたり気持ちをリラックスさせたりすることができます。しかし、量のとりにすぎや食品の選び方によっては3回の食事をしっかり食べられなくなったり、体調を乱したりすることにもなりかねません。間食や夜食は食べる量や種類、時間を考えて上手にとることが大切です。

### ●高校生がよく食べる間食



平成17年度食生活等実態調査(京都府 高等学校2年生)

### ●間食をとる時間



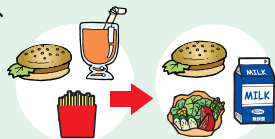
## 1日に必要な栄養量はどのくらい？ (日本人の食事摂取基準2005年版より)

一日に必要な栄養量を「食事摂取基準」といいます。一人ひとりの体格や運動量などによって異なりますが、おおよその目安は表のとおりです。

年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
15～17歳 男子	2750	65	65～90
15～17歳 女子	2200	50	50～70

## 間食や夜食を改善しましょう

間食は次の食事までのつなぎですから食事がきちんととれないような内容のものは控えましょう。牛乳、ヨーグルトなどの乳製品や果物を中心に、せんべい1～2枚程度を加えるくらいが適量です。外で食べる場合でも、脂肪や塩分のとり過ぎになるハンバーガー、フライドポテト、コーラー類よりも、フライドポテトをサラダに、コーラ類を牛乳にかえる等、少しでもバランスがとれるようにしましょう。



夜食には、雑炊やうどん、おにぎり等できるだけ胃に負担がかからないメニューが良く、翌日の朝食に影響しない量にしましょう。熟睡するためにも冷たい飲み物やコーヒーなどの刺激物、炭酸飲料などはやめて、ほうじ茶や番茶、温めた牛乳など刺激の弱い飲み物を選ぶようにしましょう。また、遅い時刻の飲食は日中の食事より肥満になりやすいという問題もあるので、気をつけましょう。



## 栄養成分表示をよく見て選びましょう

お菓子などの加工食品の袋の裏側を見ると、栄養成分が載っているものが多くなりました。このお菓子のエネルギーはどれくらいあるのか、というように表示をよく見て選びましょう。



### ■主要成分 1袋(90g)当たり

エネルギー	504kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	32.1g
炭水化物	50.0g
ナトリウム	338mg (食塩相当量 0.9g)

**ご飯茶わん約2杯分!**

名称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(米、パーム)、食塩、デキストリン、こんぶエキスパウダー、コーンスターチ、酵母エキスパウダー、調味料(アミノ酸等)
内容量	90g
賞味期限	表面に記載
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存はさけてください。
販売者	製造所固有記号はこの面の上部に記載

取扱上の注意:開封後はお早めにお召しあがってください。

栄養成分表示(1袋90g当たり)			
エネルギー	504kcal	炭水化物	50.0g
たんぱく質	3.7g	ナトリウム	338mg
脂質	32.1g	脂質	(食塩相当量 0.9g)

# 思春期の「ふっくら」は当たり前

## 将来健康な生活をするための備えです

YES・NOクイズであなたの食生活をふりかえりましょう！

### ダイエット経験(高校生女子の場合)

自分勝手に実行した人 ——— **35%**  
 やりたいと思うが実行したことはない人 ——— **39%**

やせていないとすてきではない、ダイエットしないときいになれないなんて思っていますか？体型が「ふつう」なのにやせたいと思っている人がたくさんいます。

思春期は、一生の体をつくる上でとても大事な時期です。食事の量を大幅に減らす過度のダイエットは、体や心をほろほろにしまいます。

平成17年度食生活等実態調査(京都府 高等学校2年生)

### YESが多いほど食生活の見直しが必要です

①ごはんは太ると思うので、あまり食べない。	YES ・ NO	④油は太ると思うので、とらないようにしている。	YES ・ NO
②朝食を食べない日がある。	YES ・ NO	⑤やせたいので野菜サラダばかり食べている。	YES ・ NO
③牛乳・乳製品をあまりとらない	YES ・ NO	⑥自分の適正体重を知らない。	YES ・ NO

## 間違いだらけのダイエットに注意！

### 食事の量を減らしすぎると

#### ごはん・パンなど(糖質)を減らすと

- 疲れやすく、冷え性になる。
- 体脂肪が燃えにくくなり、太りやすくなる。

#### 朝食を抜くと

- 太りやすくなる。
- 集中力が低下する。

#### 野菜ばかりを食べて肉、魚、卵、大豆など(タンパク質)を減らすと

- 髪の毛がバサバサになり抜けやすくなる。
- 貧血になり女子は生理不順になる。
- 筋肉がおとろえる。

#### 油(脂質)を減らすと

- 冷え性になる。
- 便秘や肌あれになる。

#### 牛乳・乳製品・小魚(カルシウム)を減らすと

- 骨がもろくなり、骨粗しょう症になる。

### BMIを使ってあなたの適正体重を知ろう

「BMI」は、あなたの体格を調べるための指数です。

体格が「ふつう」でも、10～20歳代の女性にやせたいと思っている人が増えています。

まず、自分の適正体重を知ることから始めましょう。

#### <BMIの求め方>

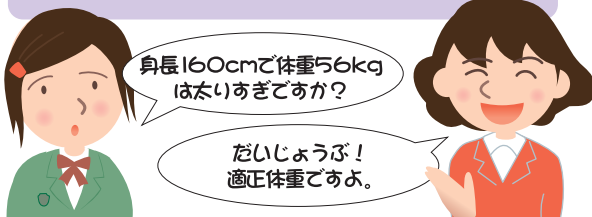
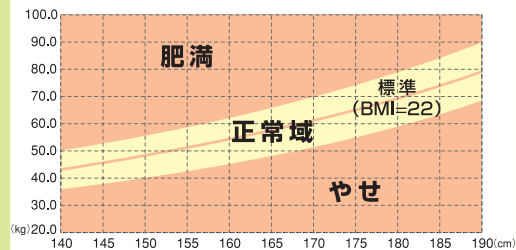
$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

**18.5 ≤ BMI < 25の範囲であれば**

**適正体重(正常域)です。**

【例】身長160cm、体重56kgの人のBMIはいくつ？

$56 \div 1.60 \div 1.60 = 21.875$  判定 **適正体重**です



ダイエット食品やサプリメントが氾らんしていますが、それらに安易に頼ることがないようにしましょう。

また、どうしても体重が気になるようなら、BMIを求めて客観的に判断したり、家族や担任、医師や養護教諭、栄養士に相談をしてください。

あなたの、君の、私の食を見直してみよう

# 食生活指針で健康に



## Let's Check

### 食事を楽しみましょう。

心と体においしい食事を家族と一緒に味わって食べましょう。

### 1日の食事のリズムから、<sup>すこ</sup>健やかな生活リズムを。

朝食で、生き生きとした1日を始めましょう。

### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

多様な食品を組み合わせ、調理方法が偏らないようにしましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかりと。

日本人の主食である米をしっかりと食べましょう。

### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

ビタミンやカルシウムをしっかりととりましょう。

### 食塩や脂肪は控えめに。

食塩は1日10g未満に、脂肪のとりすぎにも気をつけましょう。

### 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

しっかりかんで、ゆっくり食べ、普段から意識して体を動かしましょう。

### 食文化や地域の産物を<sup>い</sup>活かし、ときには新しい料理も。

地域の産物や旬の食材を取り入れ、自然の恵みや食文化を大切にしましょう。

### 調理や<sup>むだ</sup>保存を<sup>はいき</sup>上手にして無駄や廃棄を少なく。

買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。

### 自分の食生活を見直してみよう。

子どもの<sup>ころ</sup>頃から、食生活を大切にし、自分の健康目標を持ちましょう。