

いぎいぎ ちぼっ子



中学生版
指導者用



組

年

氏名

中学生版食育教材「いきいきちばっ子」の発刊にあたり

小学校、中学校における9年間は、次世代を担う子どもたちの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るために大変重要です。

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行され、それに基き平成18年3月31日に「食育推進基本計画」が策定されました。そこでは、特に学校における食育が重視されております。

さらに、平成21年4月1日に施行される学校給食法の一部改正の中で、学校給食を生きた教材として活用することや、教育活動全体で食に関する指導の充実に努めることなどが明記されています。

千葉県においては、平成17年3月に食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」小学生版1・2年生用、3・4年生用、5・6年生用が配布され、小学校における食に関する指導に活かされ、各小学校で取り組みが行われています。しかし、中学校においては、現在取り組みが学校ごとにまちまちです。

中学生は心身ともに成長の著しい時期で、人間として調和の取れた成長を目指す中学校の教育の中で、心と体の成長、学力の向上にとっても毎日の食生活の重要性が報告されています。小学校で計画的に実施されている「食に関する指導」が引き続き中学校においても計画的に実践され、子どもたちの食の自己管理能力の育成に繋がるよう中学生版の食育教材の作成に取り組み、発刊することになりました。中学校における「食に関する指導」にぜひ活用していただきますようお願いいたします。

千葉県教育委員会

目次

(1) 食生活アンケートから見た、千葉県の中学生の実態	1
(2) 中学生に必要な栄養と食事 (学級活動)	
指導のねらいと活用について	5
中学生の成長と食事摂取基準	6
中学校給食の栄養	7
中学生が1日にとりたい食品の目安量	8
しっかりとりたい カルシウム	9
しっかりとりたい 鉄	10
(3) 朝食について (学級活動)	
指導のねらいと活用について	12
朝食と学力・体力・脳の栄養	13
朝食についての学習指導案	15
朝ごはんを作ってみよう!	17
朝ごはんの魅力	18
(4) 生活習慣病と食生活 (保健体育)	
指導のねらいと活用について	22
「生活習慣」から自分の体の状態をチェックしてみよう	23
「生活習慣病」ってなんだろう	24
生活習慣病 「血管と内臓」	25
(5) 受験期の食生活 (学級活動)	
指導のねらいと活用について	26
受験期の食生活	27
受験期の食事	30
(6) スポーツと食生活 (特別活動)	
指導のねらいと活用について	31
スポーツマンチェックをしてみよう	32
スポーツ栄養のPoint 10	33
バランス献立★組み合わせ例	34
補食(間食)の役割	36
試合前日・当日の食事	37

疲れを早く回復させるための食事	39
各競技の特性にあわせた食事のとり方	40
上手に水分補給をしましょう	41
上手なドリンクの選び方	43
スポーツ栄養集会指導案	44

(7) ダイエット (保健体育科・個別指導)

指導のねらいと活用について	46
ダイエットとは何でしょう	47

(8) ファーストフードとコンビニ食 (技術・家庭科)

指導のねらいと活用について	48
ファーストフード店やコンビニエンスストアを 賢く利用するポイント	49
コンビニエンスストアで昼食を選んでみよう	50
〇〇〇コンビニ商品一覧表	51

(9) 千葉県の食材 (総合的な学習)

指導のねらいと活用について	52
千葉県の農水産物を調べてみよう	53
千葉県の食材で自慢料理を作ってみよう	54
千葉県の伝統郷土料理	55
太巻き祭りずし	56

(10) ちば型食生活について

食育学習指導案	57
ちば型食生活食事実践ガイド	62
楽しく実践！ちば型の食育と健康	68
・ 参考文献	72
・ 「食に関する指導」年間指導計画 (例)	73
・ 編集後記	
・ 食に関する指導資料作成委員	

(1)食生活アンケートから見た、千葉県の中学生的実態

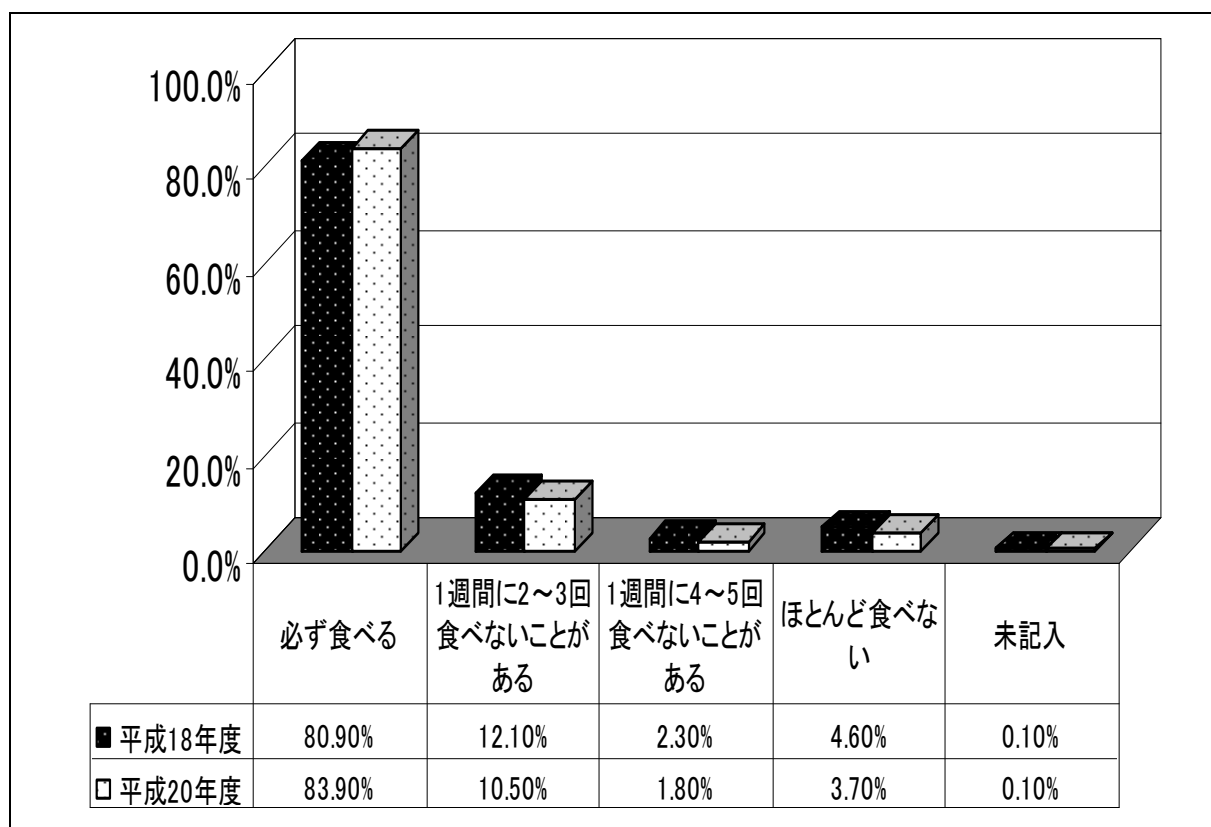
千葉県学校栄養士会では、千葉県内の児童生徒の食生活を把握し、各校における食育の充実を図り、児童生徒の食生活の改善に努めることを目的として、平成18年度と平成20年度に「食生活アンケート」を実施した。

対象：中学2年生 平成18年度：11,968人 平成20年度：11,527人

平成20年6月に実施した「食生活アンケート」の結果では、「朝ごはんを必ず食べる」と答えた生徒は83.9%であり、平成18年6月の結果より3.0ポイント増加した。

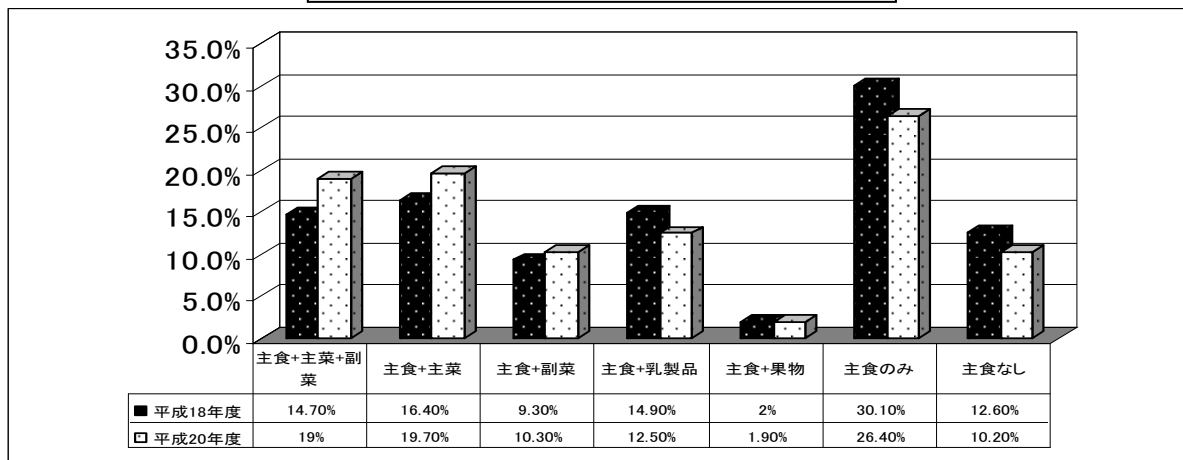
また、「朝ごはんをほとんど食べない」と答えた生徒は、3.7%であり、平成18年6月の結果より0.9%減少した。しかし、千葉県内では、約430人の生徒が「朝ごはんをほとんど食べない」という実態であった。

朝ごはんを食べているか中学2年生



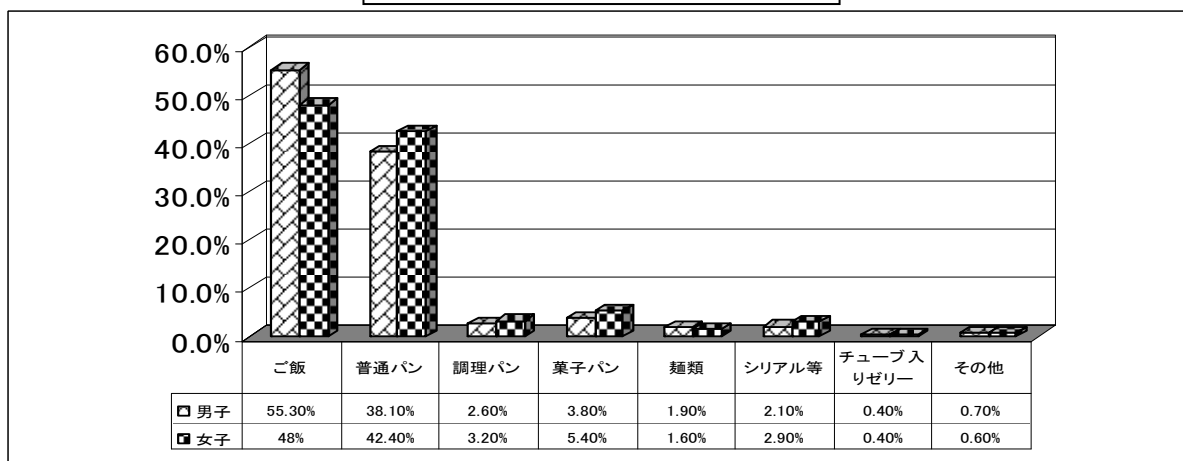
「朝ごはんは何を食べたか」の質問に対して、主食+主菜+副菜を揃えて食べている生徒の割合は、平成20年度は19.0%であり、平成18年度と比較すると4.3ポイント増加した。

朝ごはんは何を食べたか：中学2年生



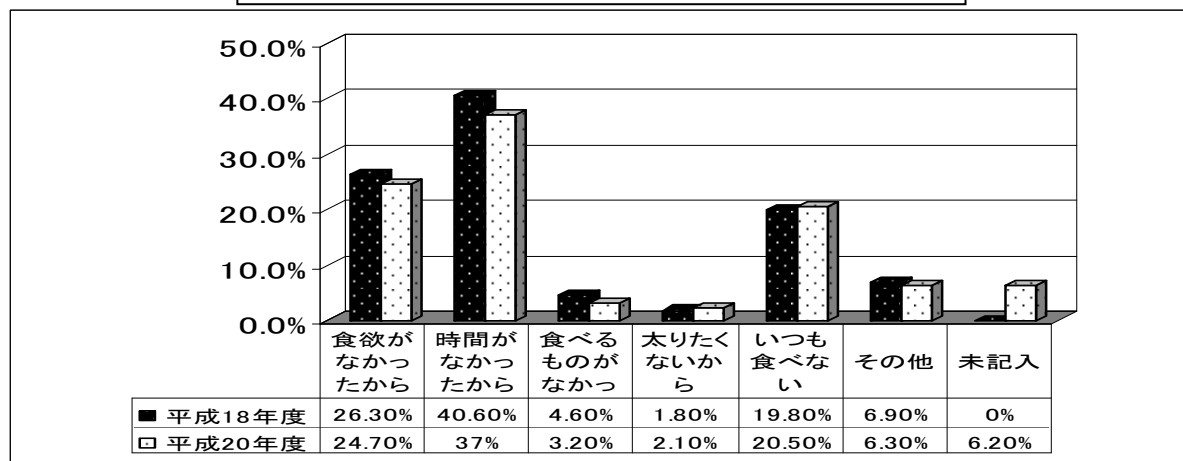
主食の内容は、男女ともにご飯が一番多かった。

主食の内容：中学2年生



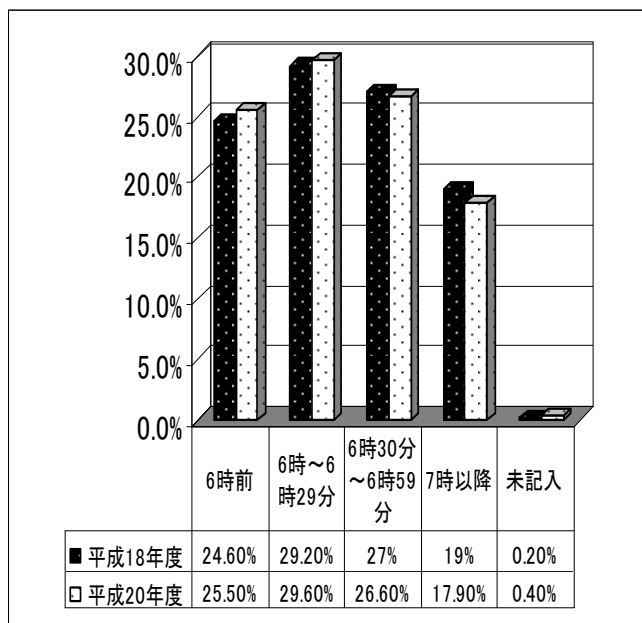
朝ごはんを食べない理由は、「時間がなかった」「食欲がなかった」が高い値であった。

朝ごはんを食べなかった理由：中学2年生

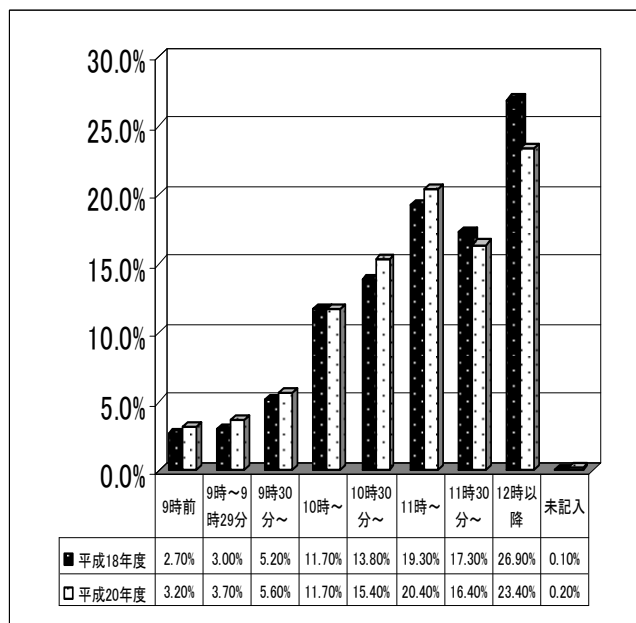


生活習慣に関する質問では、起床時刻については、6時前後に起きている生徒が多かった。部活動の朝練習との兼ね合いがあると考えられる。

今日の朝何時に起きたか：中学2年生

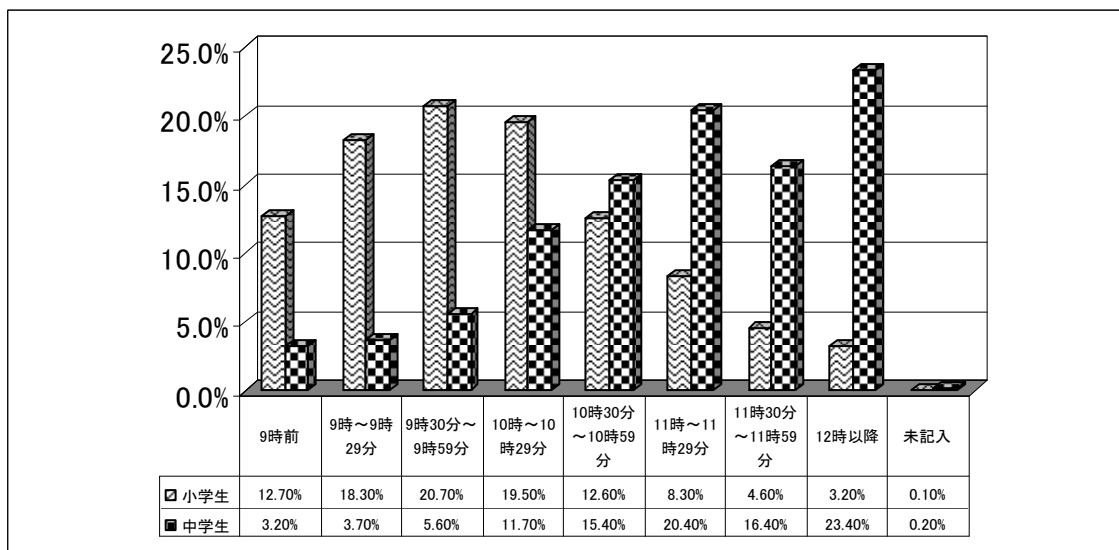


昨日の夜は何時に寝たか：中学2年生



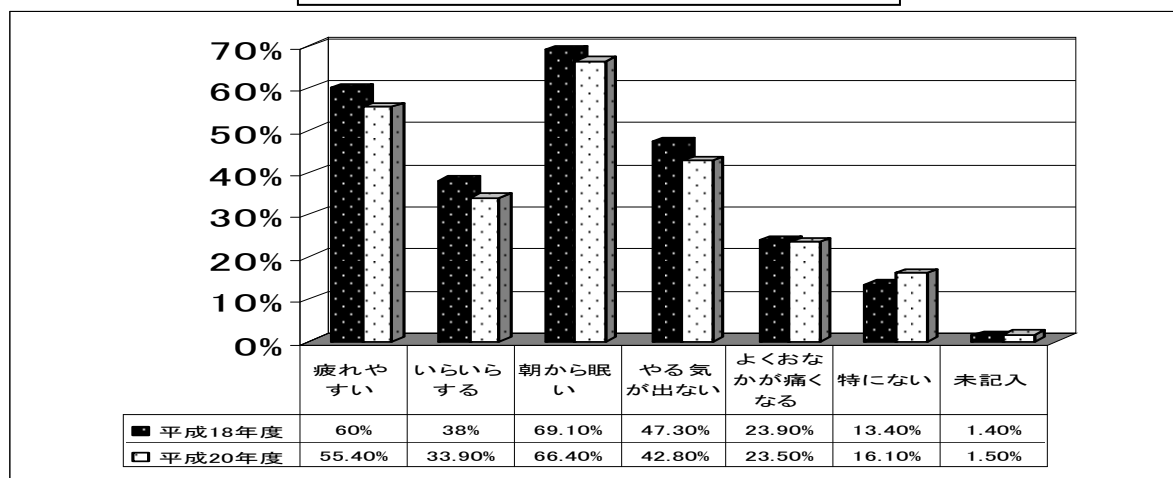
就寝時刻は、平成20年度では、12時以降に寝た生徒が23.4%と平成18年度より3.5ポイント減少した。睡眠時間については、58.5%の生徒が7時間以上睡眠をとっているが、理想的睡眠時間よりも1時間短いという結果が出た。さらに「朝から眠い」と答えた生徒が66.4%にもものぼることから、十分な睡眠をとっていても、その睡眠が充実した睡眠につながっていないのではないかと推測される。就寝時刻の小・中学生の比較をしてみると、小学生は9時30分前後に寝ている児童が多いが、中学生になると11時以降に寝ている生徒が60.2%と高い割合になっており、中学生の夜型傾向が見られた。

昨日の夜は何時に寝たか：小・中比較（20年度）

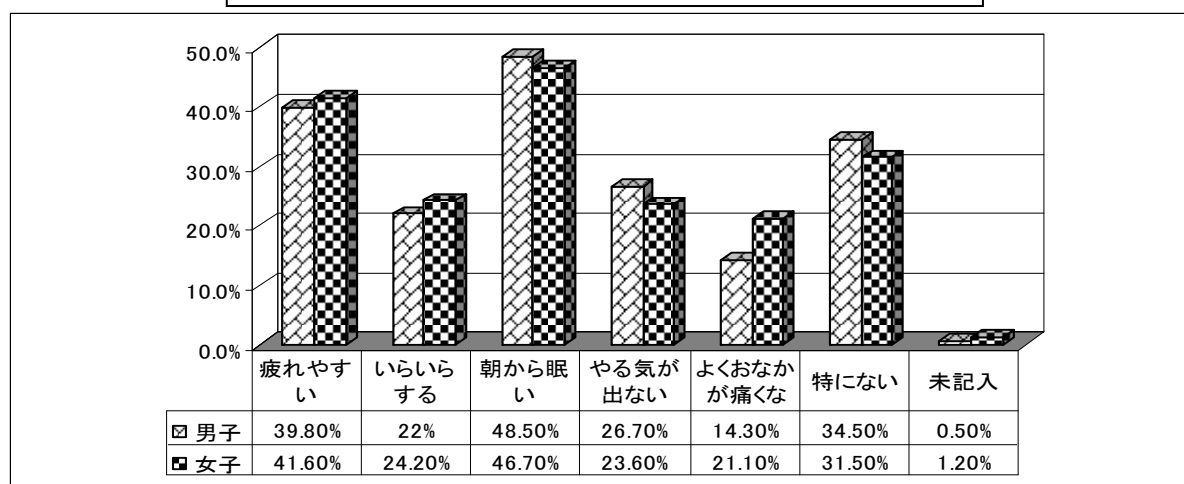


「朝から眠い」と答えた中学生は 66.4%にものぼり、次いで「疲れやすい」「やる気がでない」などが続いた。

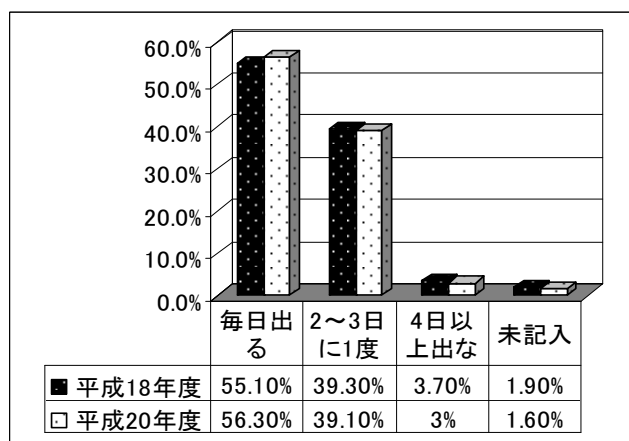
日ごろ感じていること：中学2年生



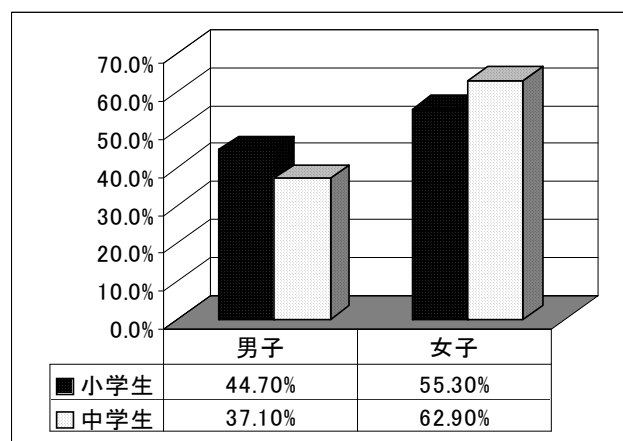
日ごろ感じていること：中学生 男女別 (20年度)



排便習慣については「毎日出る」と答えた生徒は 56.3%であった。「4日以上出ない」答えた生徒が 3.0%であったが、その内の 62.9%が女子であった。「よくおなかが痛くなる」と答えている女子が 21.1%いることから、排便習慣との関係がうかがえる。



排便習慣：中学2年生



排便習慣：4日以上出ない(20年度)

(2) 中学生に必要な栄養と食事

指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

中学生期は、心身ともに発育・発達が著しく、身長や体重が増加する時期である。この時期に成長し、健康を維持していくためには栄養バランスのとれた食事をするのが欠かせない。学校給食を望ましい食事のモデルとして理解し、自分の食生活をよりよいものに改善するための実践力を身につけさせたい。

【活用について】

P 6 中学生の成長と食事摂取基準

中学生期の発育の特徴を知らせ、成長期には、成人と比較して多くの栄養素が必要なことを示す指導資料

P 7 中学校給食の栄養

給食の献立を参考にして、主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養のバランスが整うことを理解させる指導資料

P 8 中学生が1日にとりたい食品の目安量

具体的に何をどれだけ食べればよいかを理解させる指導資料

P 9 しっかりとりたいカルシウム

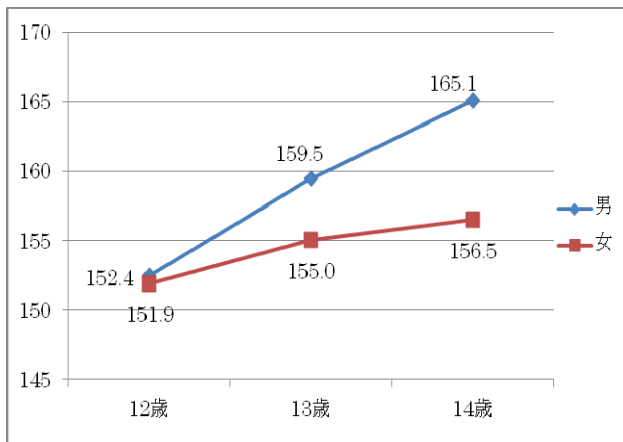
成長期に不足しがちな栄養素についての重要性についての指導資料

P10 しっかりとりたい鉄

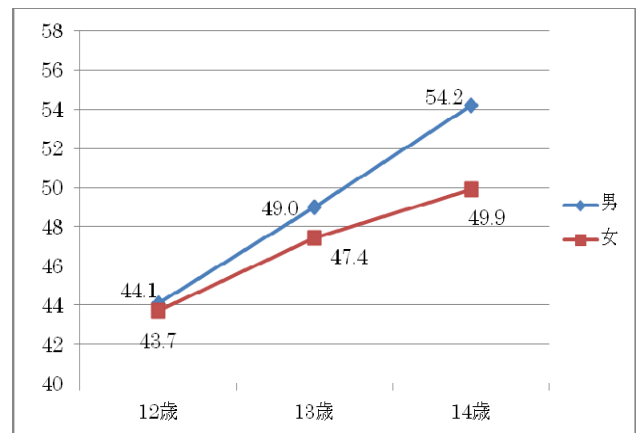
中学生の成長と食事摂取基準

中学生の成長

平均身長 (c m)



平均体重 (k g)



(千葉県の中学生の平均体位(文部科学省「平成23年度学校保健統計調査」)

<指導のポイント>

身長や体重が増加し、外見的に大きくなるだけでなく、脳や神経、骨、筋肉、内臓が発達し、心が成長する時期であることに触れる。

中学生は成長期であるということが自分のものとして考えられるように、教材などを工夫して指導する。

教材例



中学生と大人の食事摂取基準(推奨量)の比較

中学生は成長期であることと、活動的な生活により成人と比べて多く必要な栄養素があることに気づかせる。また、ビタミン類は、炭水化物や脂質がエネルギーになったり、歯や骨をじょうぶにしたりするのに必要であることも理解させる。

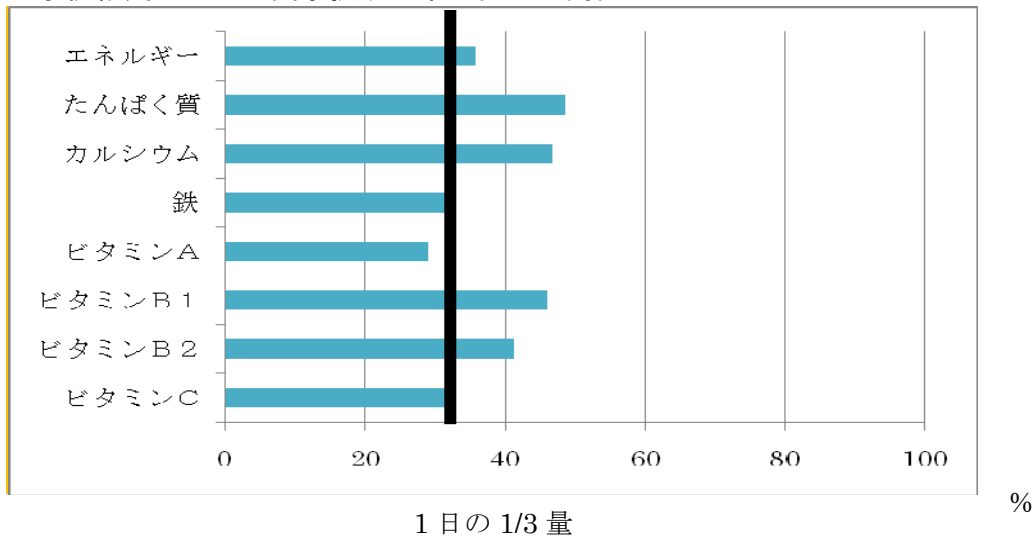
年齢・性別	栄養素	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	無機質		ビタミン			
				カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
12~14歳	男	2500	60	1000	11.0	750	1.4	1.5	100
	女	2250	55	800	14.0	700	1.2	1.4	
30~49歳	男	2650	60	650	7.5	850	1.4	1.6	100
	女	2000	50	650	11.0	700	1.1	1.2	

(1人1日あたり、身体活動レベルが「Ⅱ」の場合)

(「日本人の食事摂取基準(2010年版)」日本人の食事摂取基準策定検討会報告書)

中学校給食の栄養

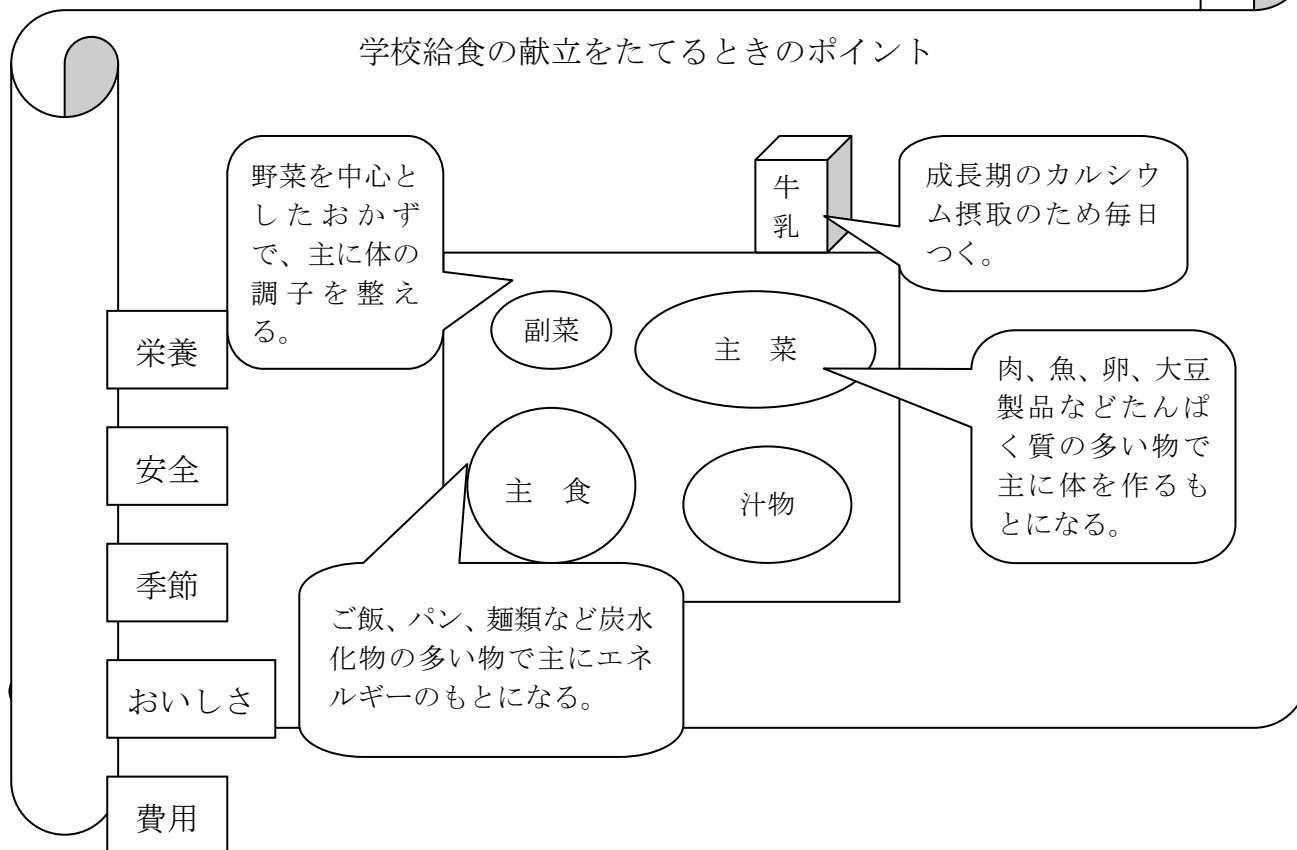
学校給食が一日の食事摂取基準に占める割合



学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3がとれるように考えていること、生活習慣病予防の観点から塩分、脂肪のとりすぎにならないように気をつけていることを伝える。健康な体づくりのためには、好き嫌いせずしっかり食べ、適度な運動をすることが大切であることを確認する。



学校給食の献立をたてる時のポイント



中学生が1日にとりたい食品の目安量

	6つの食品群	主な栄養素	働 き
1 群	<p style="font-size: small;">いわし1匹 卵1コ とうふ60g (1/5丁) 油あげ5g (1/5枚) 豚もも肉 70g みそ大きじ1</p>	たんぱく質	血液や筋肉をつくる
2 群	<p style="font-size: small;">牛乳コップ 1/2杯 しらす干し 10g 煮干し 2本 焼きのり 1/4枚 生わかめ 10g</p>	カルシウム 鉄	骨や歯をつくる 身体各機能を調整する
3 群	<p style="font-size: small;">ほうれん草 25g (1/10束) トマト 25g (1/6個) にんじん 25g (2cm) かぼちゃ 25g (1切れ)</p>	無機質 ビタミン	体の調子を整える 皮ふや粘膜を保護する
4 群	<p style="font-size: small;">キャベツ 50g (大1枚) レタス 40g (1枚) ねぎ 20g (10cm) りんご 70g (1/2個) しいたけ 2枚 大根 40g (3cm) たまねぎ 25g (1/10個) きゅうり 50g (1/2本) みかん 中1個</p>	無機質 ビタミン	体の調子を整える
5 群	<p style="font-size: small;">米 200~240g ごはん約3杯分 食パン 110~170g (1.5~2.5枚) じゃがいも 50g (中1個) ジャム 10g (大1/2杯) さつまいも 50g (1/5本) 砂糖 13g (大1小1杯)</p>	炭水化物	エネルギー源となる
6 群	<p style="font-size: small;">油 10g (大2/3杯) バター 5g マヨネーズ 5g 落花生 5g</p>	脂 肪	エネルギー源となる



朝ごはん



給食



夕ごはん

しっかりとりたいカルシウム

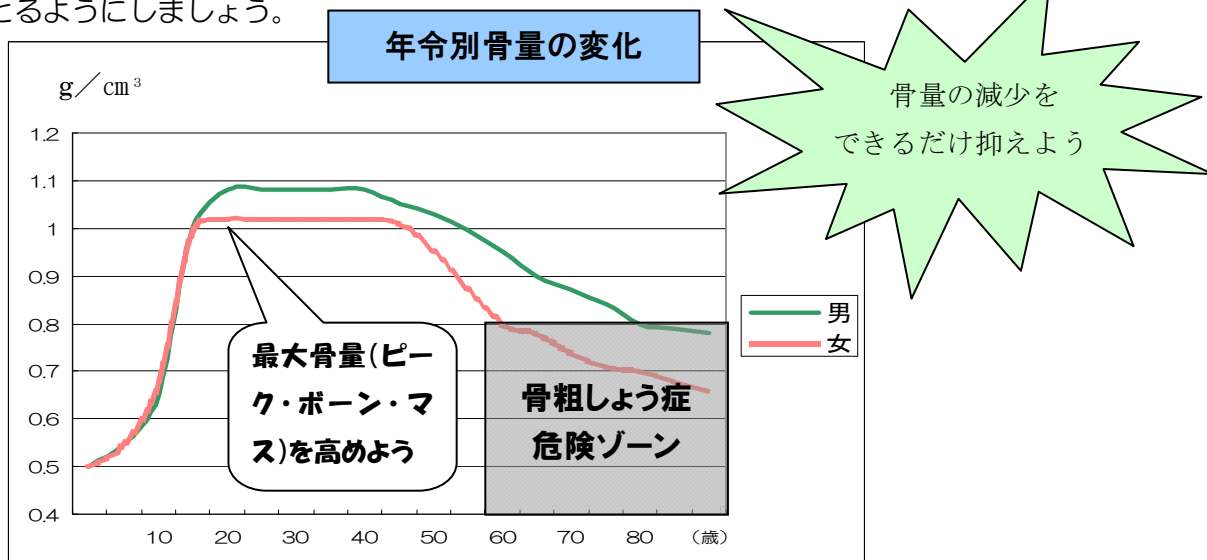


働 き

- ★たくましい骨、強い歯をつくります。
- ★神経が高ぶってイライラするのを防ぎます。
- ★心臓や脈拍を正常に保ちます。
- ★けがをしたときに、血液を凝固させます。

成長期の食生活でカルシウムをしっかりとっている人は、とっていない人に比べて大人になっても骨密度が減りにくいと言われています。

カルシウムは骨や歯をつくったり、体のさまざまな機能を調節する大切な栄養素です。カルシウムが不足してしまうと、骨に蓄えられているカルシウムがどんどん使われていきます。長い間このような状態が続くと、骨がスカスカになる骨粗しょう症などになってしまいます。成長期のみなさんはしっかりとるようにしましょう。



骨は、成長期の10代のうちにどんどんつくられ、20歳前後に最大骨量(ピーク・ボーン・マス)に達します。その後、加齢とともに少しずつ減ってしまいます。

カルシウムの多い食品



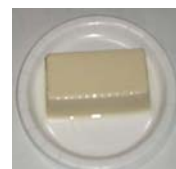
チーズ20g



ヨーグルト70g



ししゃも60g



豆腐300g



わかめ10g



牛乳206g



切り干し大根10g



小松菜30g

しっかりとりたい鉄



働き

- ★血液をつくるもとになります。
- ★血液（赤血球）の構成成分となり体のすみずみまで酸素を運びます。
- ★筋肉内で酸素をたくわえ、運動する時にそなえます。

鉄の多い食品



レバー



ひじき



卵



あさり



ほうれん草



小松菜

ビタミンCの多い食品と一緒に食べると、鉄の吸収が良くなります。

不足すると…貧血になります。



めまい



どうき、息ぎれ



疲れやすい

思春期に多い貧血

思春期に起きる貧血の原因で一番多いのは、赤血球中のヘモグロビンの材料である鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。

特に女子は、月経による出血により、鉄分が体から出ていってしまい鉄欠乏性貧血に陥りやすくなっています。

スポーツ選手の場合は、運動によって汗から鉄が喪失し、慢性的な鉄欠乏性貧血になることもあります。また、運動で跳んだり、走ったり、衝突したりなどの物理的な衝撃を受ける機会が多いので赤血球が破壊されやすく、溶血性貧血を起こしやすくなると言われています。

貧血予防のポイント

(1)鉄を多く含む食品をとる

血液(赤血球)をつくる材料となります。

(2)良質のたんぱく質をとる

鉄と結びついて血液を作る機能を果たします。

(3)ビタミンCを十分にとる

鉄の体内への吸収率をアップします。



知っていますか？1日の血液量

私たちの血液は、毎日作りかえられています。体内の血管をつなぐと、地球を2周半できる長さになります。血液は、体重の7~8%を占め、常に心臓から送り出され、1日に約2000周も体内を巡ります。中学生の時期は、成長のためにたくさんの血液量を必要とします。良い血液を作るためにも栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

1日に心臓から送り出される血液量は、**約6000~7000L**

2Lのペットボトル**3000~3500本**にも相当します。

* 心臓から送り出される血液量は、1分間で約4L(安静時)です。運動時は、心拍出量と心拍数が増えるためさらに多くの血液が送り出されます。また、年齢や個人により違いがあります。

(3) 朝食について

指導のねらいと活用について

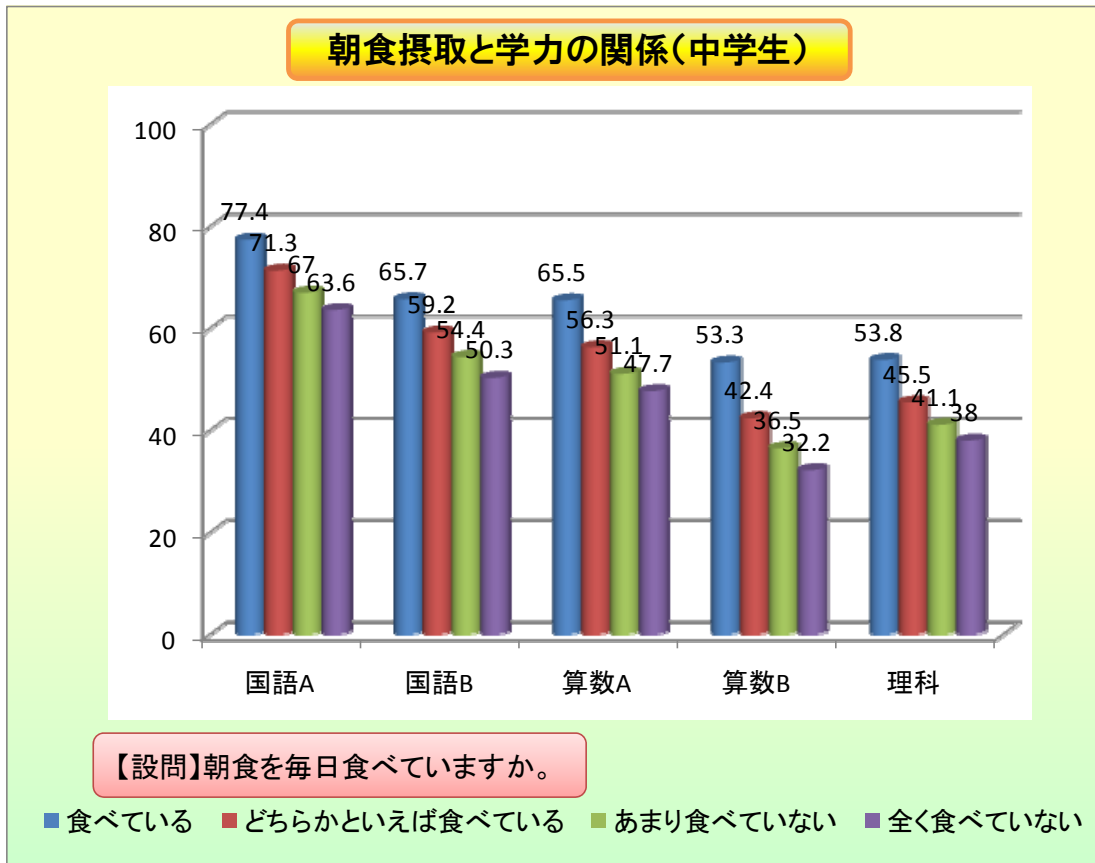
【指導のねらい】

平成20年6月に実施した朝食アンケートの結果（P1～P4）では、「朝ごはんを毎日食べる」と答えた生徒は、83.9%であった。朝食が1日の活動をスタートさせるために大切な役割を果たしていることを理解させ、朝食を毎日食べる習慣を身につけさせたい。また、栄養のバランスの良い朝食は、どんなものを組み合わせたらよいかを考えさせ自分でも作ってみようとする意欲を持たせる。

【活用方法】

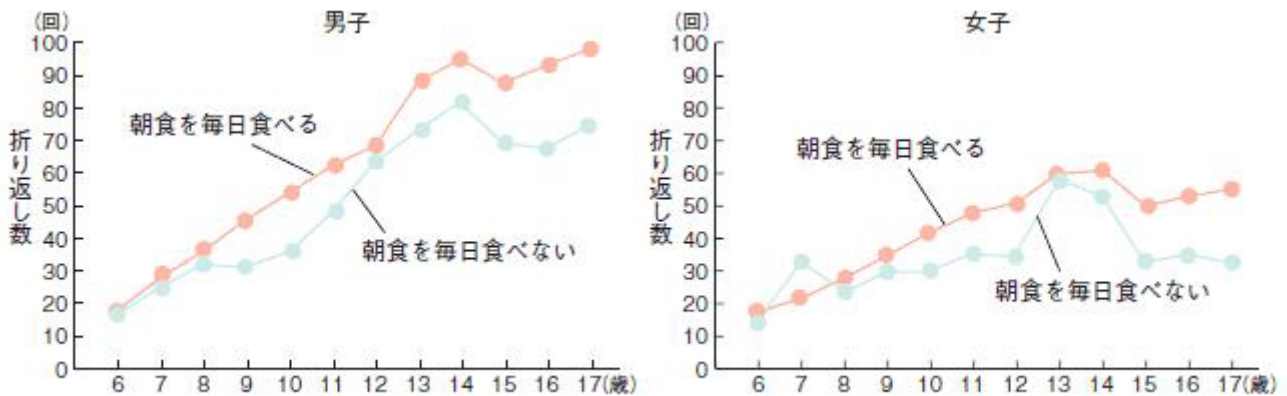
P13	朝食と学力・体力・脳の栄養	朝食が体に与える影響についての指導資料
P15	朝食についての学習指導案	朝食の献立を考えさせる学級活動指導案
P17	朝ごはんを作ってみよう	生徒が自分で朝食を作る場合の朝食用レシピ
P18	「朝ごはんの魅力」	学級活動又は集会での指導に活用する

① 朝食と学力（平成 24 年度「全国学力・学習状況調査表」（文部科学省））



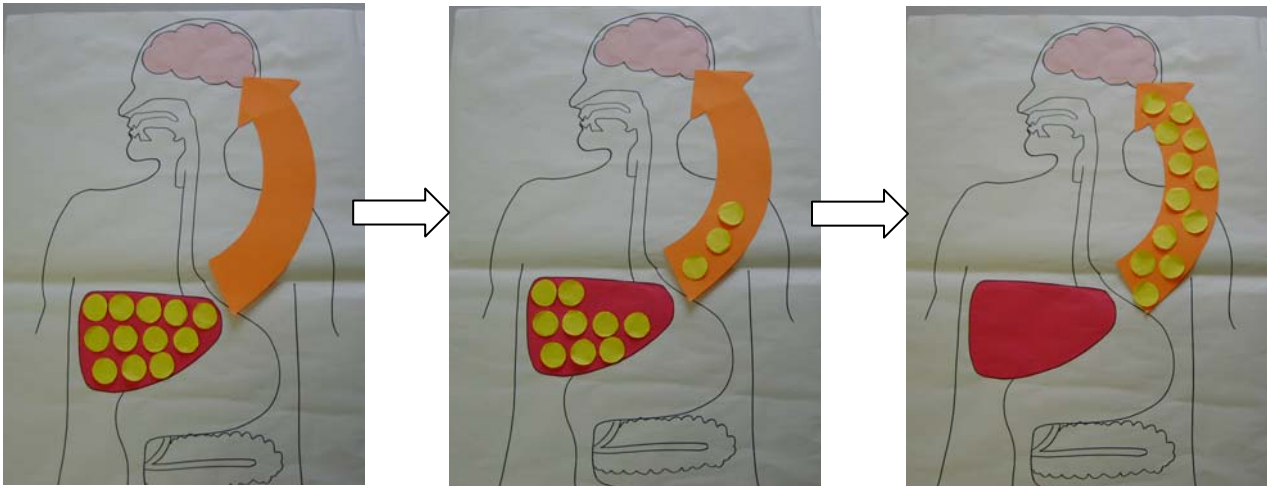
② 朝食と体力（平成 20 年度「全国学力・学習状況調査表」文部科学省）

朝食摂取と 20 メートルシャトルランの折り返し数



(注)「食べる」とは、朝食を毎日食べる群で、「食べない」とは朝食を時々食べない者とまったく食べない者の群。

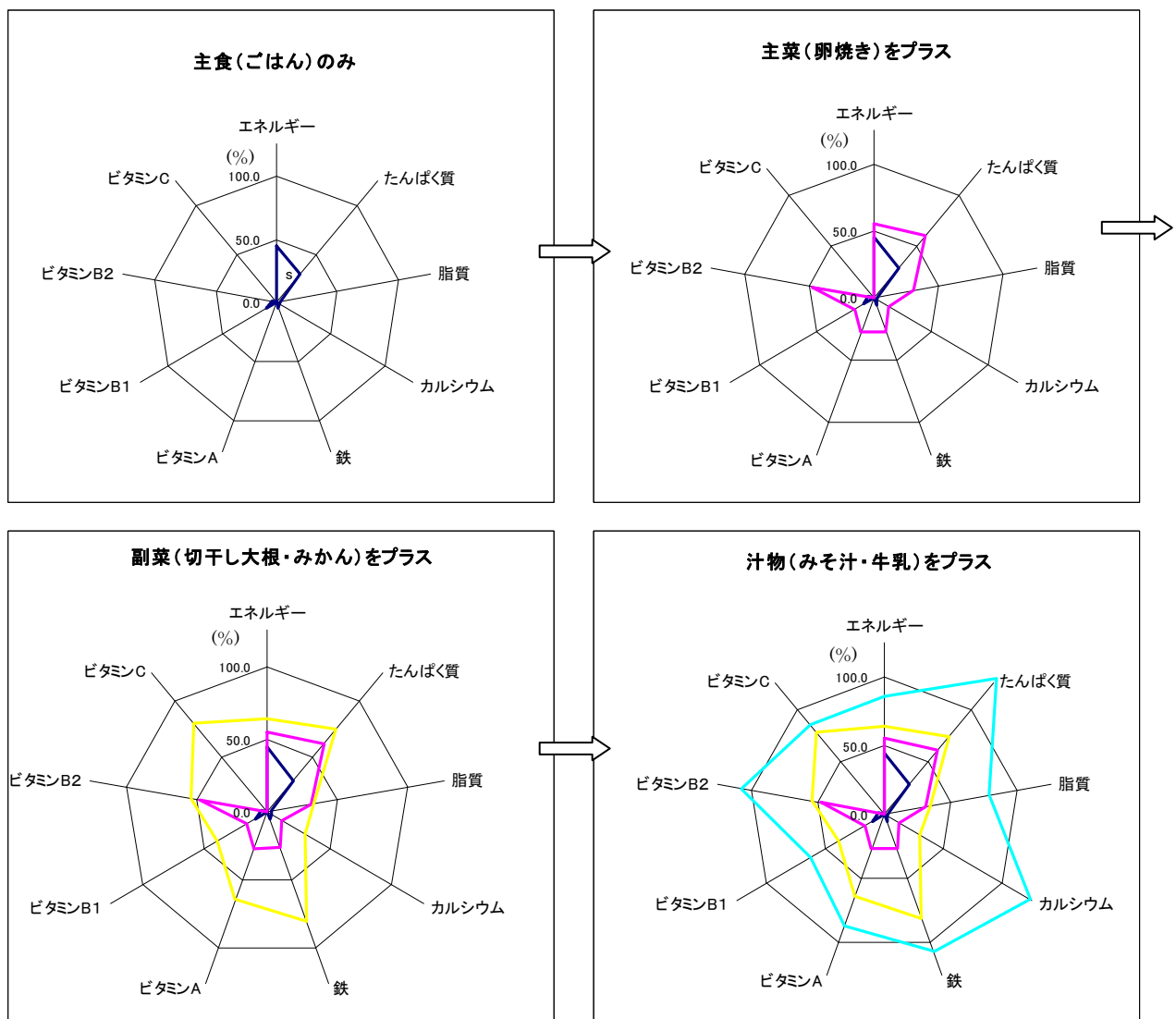
③ 脳の栄養についての教材



- ・食事から摂った炭水化物（ブドウ糖）は一度肝臓にグリコーゲンとして蓄えられ、少しずつブドウ糖となり使われていることを示したもの。寝ている間も使われるので、夕食で蓄えられたグリコーゲンも朝にはカラになってしまう。朝食の必要性を伝える資料。

（参考）東山書房 永井成美著 「たのしくすすめるチャイルドダイエット」

④ 栄養バランスについての教材



- ・品数をふやしていくと栄養のバランスはどう変わるかを示したグラフ。
- ・中学生と成人の食事摂取基準量(推奨量)との比較の男女平均値×1/3を100%とした。
- ※脂質についてはエネルギー量の25%を基準とした。



朝ごはんを作ってみよう！



カルシウム
たっぷり

☆のりじゃこトースト☆

材料 食パン 1枚
 じゃこ 大さじ2
 マヨネーズ 大さじ1
 焼きのり全形 1/4枚

洋風献立の例として、
 のりじゃこトースト、
 きゅうり、 トマト、
 ヨーグルト、 飲み物を
 組み合わせると栄養バラン
 スが良くなりますよ！

～作り方～

- ①じゃことマヨネーズを混ぜる
- ②食パンに焼きのりをのせ、
その上にマヨネーズと混ぜたじゃこをのせる
- ③②をオーブントースターに入れてこんがり焼く
(目安として4～5分)



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
285	12.0	4.0	91	0.9	70	0.50	0.30	2	1.87

鉄分
たっぷり

☆あさりの佃煮入りおにぎり と みそ汁☆

材料 ごはん(残り物でも可) 1杯
 あさりの佃煮 大さじ1
 焼きのり全形 1/2枚

カットわかめ 小さじ1/2
 大根 1cm
 油揚げ 2cm
 味噌 小さじ2

あさりの佃煮入りおに
 ぎり、みそ汁の他にスク
 ランブルエッグ、ゆでブ
 ロッコリー、みかんな
 どを加えると良いでしょ
 う。

～作り方～

- ①なべで、みそ汁用の湯(150ml)をわかす
- ②カットわかめは水に入れて戻しておく
- ③大根は薄いいちょう切りにする
- ④①のお湯に③の大根を入れて、
やわらかくなったら、油揚げ・わかめを入れて
みそを溶かす
- ⑤ご飯はあさりの佃煮を具にしておにぎりを作り、
のりを巻く



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
350	9.3	2.7	45	4.7	57	0.08	0.35	5	2.52

「朝ごはんの魅力」



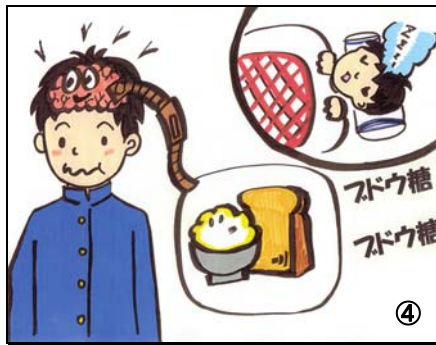
①
ジェフ君： ジェフ君と
栄養士： ○○栄養士の
2人でいっしょに言う：
朝ごはんの魅力



②
栄養士： ジェフ君は2年2組、サッカー部の
エースです。



③
栄養士： こんにちは ジェフ君。
ジェフ君： こんにちは ○○先生。
栄養士： 今日何か元気がないわね。どうしたの？
ジェフ君： 今日の数学のテストだけ調子が出なくて
あんまりできなかったんです。
栄養士： そうだったの。
ジェフ君、
朝ごはん、ちゃんと食べてきたの？
ジェフ君： 実は寝坊をしてしまって、
今朝は朝ごはん食べてないんです。
栄養士： それで 頭が働かなかったのね。
ジェフ君： えー。
朝ごはんとはテストが関係あるのですか？
栄養士： 朝ごはんとは成績の関係の調査によると、朝
ごはんを毎日食べる生徒は、食べない生徒
より成績がよいという結果が出ているの
よ。
ジェフ君： 本当？
栄養士： 朝ごはんを抜いた生徒は、授業に集中でき
ない等の調査結果もあるのよ。
ジェフ君： そうなんだ。
確かにお腹がすいていて、頭がボーっとし
て、テストに集中できなかった。



④

栄養士： 人間の体は、糖質やたんぱく質、脂質などの栄養素をエネルギー源として使っていることは知っているわね？

ジェフ君： はい。

栄養士： ところが脳は、糖質を分解してできるブドウ糖だけをエネルギー源として使っているのよ。

さらに、脳は寝ているときでも、起きているときと同じくらいブドウ糖を消費しているから、夕飯を食べて、寝るだけでも、朝にはすっかりブドウ糖を使い果たしてしまうの。

だから、朝ごはんをブドウ糖になる糖質を、しっかり補給することが大事なのよ。



⑤

ジェフ君： そうなんだ・・・

僕の脳はエネルギー切れだったというわけですね。

栄養士： ジェフ君のように朝ごはんを食べない場合、人間の体は、「糖新生」といって、筋肉を構成しているたんぱく質を分解してできるアミノ酸から、ブドウ糖をつくり、緊急的に脳にエネルギーを送るのよ。

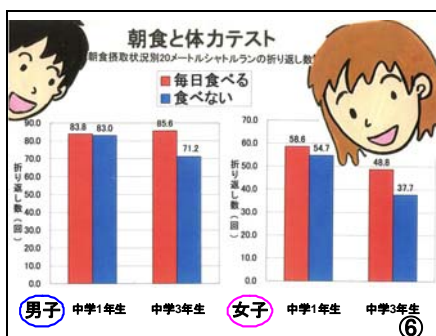
これでかろうじて脳を動かしているというわけなの。

ジェフ君： え～～。筋肉のたんぱく質が使われちゃうの？

それはサッカー部員としては、まずいなあ・・・

栄養士： ジェフ君は脳より筋肉のほうが気になるみたいね。

それじゃ次のグラフを見てみましょう。



⑥

栄養士： このグラフは、朝食とシャトルランの成績の関係について、国が調査したものです。朝ごはんを毎日食べている生徒のほうが、食べない生徒より持久力が高いことがわかったの。

ジェフ君： あっ、本当だ！

これはまずいな・・・朝ごはんをちゃんと食べなくっちゃ・・・

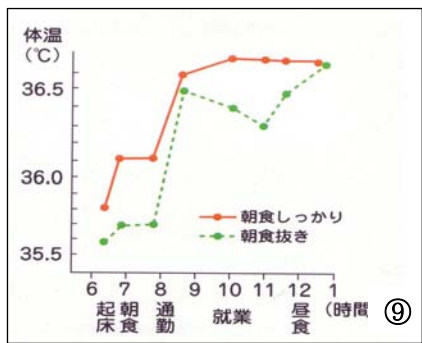
栄養士： ところでジェフ君は、今日どうして寝坊しちゃったの？



- ⑦
 ジェフ君： 昨日の夜おもしろいテレビがあつてそれを見ていたら寝るのが12時頃になっちゃったんです。
 栄養士： 寝るのが遅いと、朝なかなかエンジンがかからないのよね・・・
 そういう人を夜型人間っていうのよ・・・
 夜型人間は体温が低いのよ。
 ジェフ君： 体温が低い??



- ⑧
 栄養士： そう、人間は夜寝ている間が、1日のうちで1番体温が低く、朝起きて活動し始めると、徐々に体温が上がっていくんだけど・・・



文部科学省（食生活学習教材より）

- ⑨
 栄養士： このグラフを見てね。
 朝方人間は早寝早起きで、朝ごはんをしっかり食べる。すると、体温はぐんぐん上がって、午前中の活動もスムーズ、代謝が活発な若者タイプなのよ。
 これに対して、夜型人間は、宵っ張りの朝寝坊、朝ごはんを抜くから、なかなか体温が上がらず、午前中ボーっとして過ごし、昼過ぎになってやっと活発に活動できる、代謝が低下した老人タイプなの。
 ジェフ君： じゃあ、僕も朝方人間タイプになりたいな。
 栄養士： それじゃ、まずは、朝ごはんをしっかり食べることね。



- ⑩
 栄養士： 体温の上昇は、食後1時間をピークに、5～6時間持続されるのよ。
 特に、たんぱく質は、体温を上げるのに大切な栄養素で、摂取エネルギーの20%が体温上昇に使われるのよ。
 糖質や脂質では、摂取エネルギーの5%が使われるといわれているの。体温が上がれば、代謝が活発になり太りにくい体になって、生活習慣病も予防できるでしょ。
 ジェフ君： なるほど、朝ごはんは若さの秘訣か。それにたんぱく質って、やっぱりすごいですね。朝ごはんを食べて、朝練もがんばるぞ!・・・



⑪
 栄養士：

そうね、ジェフ君、でも朝ごはんは、たんぱく質だけじゃダメよ、前に話したように、脳のエネルギー源のブドウ糖も無いと、サッカーのときに判断能力が落ちて、ケガのもとになるでしょ。
 それから、骨やアキレス腱なども強くしなくちゃ・・・
 それにはカルシウムを始めとするミネラルや、ビタミン類も必要なのよ。
 つまり、栄養のバランスのとれた朝ごはんをとることが大切なの・・・



⑫
 ジェフ君： はい！わかりました。「早寝」「早起き」そして「栄養バランスのとれた朝ごはん」ですね。
 栄養士： そうよ、この次の数学のテストは、これで100点間違いなしね！・・・
 2人でいっしょに言う：
 おしまい

(4) 生活習慣病と食生活

指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

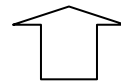
- 1 毎日の生活習慣の積み重ねが大切であることを理解する。
以前脳卒中やがんなど成人病と呼ばれていた病気が、なぜ生活習慣病と呼ばれるようになったのか。昨日今日の生活習慣の乱れで起こる病気ではなく、また一度発症すると治りにくいため、小児期から正しい生活習慣を身につけることが大切であることを理解する。
- 2 生活習慣病の原因を理解する。
生活習慣病は、食生活の乱れ・運動不足・生活のリズムの乱れが原因であることを理解し、小児期から健康的な生活習慣の確立が大切であることを理解する。

【活用について】

P 2 3 自分の体の状態チェック — 食習慣の実態を把握するため、自分の体の状態をチェックする。

P 2 4 生活習慣病って何だろう — 病気の種類や原因をつかみ、予防のためには小児期から、食事・運動・生活リズムのバランスのとれた生活習慣が必要であることを理解する。

P 2 4 へフィードバックし
食習慣を見直す。



P 2 5 生活習慣病「血管と内臓」 — 正常な血管と動脈硬化の血管や、正常な内臓と肥満者の内臓の様子を比較し、生活習慣病の恐ろしさや病気が簡単に改善できないことを理解する。

「生活習慣」から 自分の体の状態をチェックしてみよう！

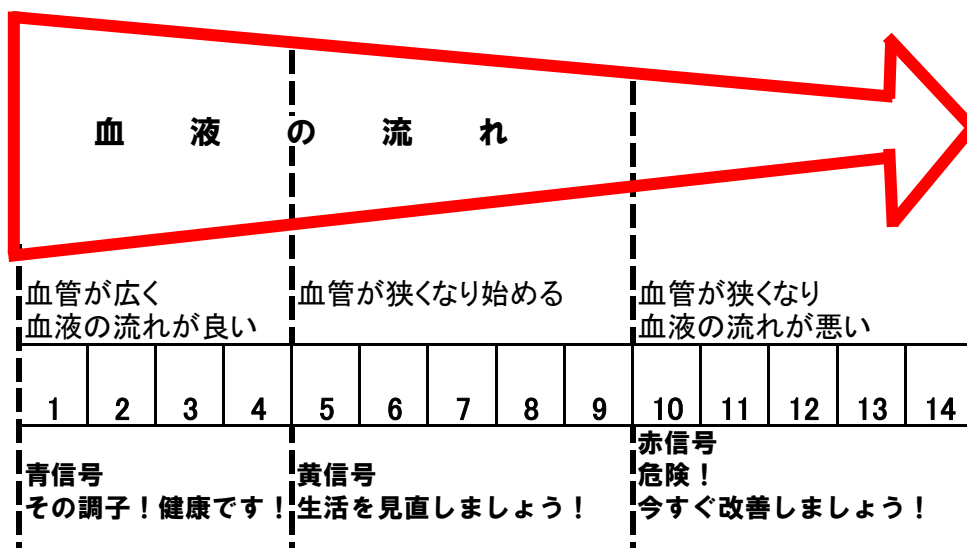
☆チェック方法☆

質問のうち、あてはまるものに○をつけ、
○の数だけ、1から順に下の数字をぬりつぶしましょう。

- ラーメンなどの汁は全部飲む。
- 肉類をよく食べる。
- おやつの食べすぎで、
ごはんが食べられないことがある。
- 野菜が苦手で、よく残してしまう。
- 魚が苦手だ。
- 朝ごはんを食べないことがよくある。
- おやつにスナック菓子をよく食べる。
- 甘いものが好きでよく食べる。
- 炭酸飲料やスポーツドリンクをよく飲む。
- 食事の時間が不規則である。
- 濃い味付けが好きだ。
- 排便のない日がある。
- 外食が多い。
- ストレスが多い。

チェックした数:

このグラフが自分の
「血管の状態」
のめやすです。

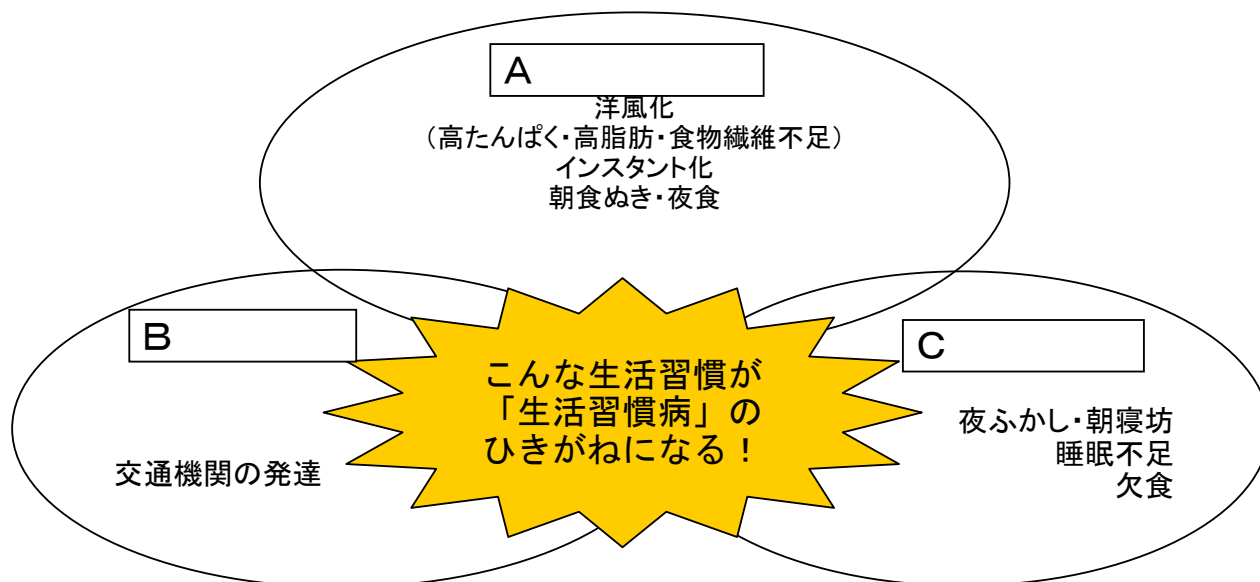


「生活習慣病」ってなんだろう

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行にかかわる疾病のことです。

この生活習慣病には、日本人の3大死因である 1. _____
2. _____ 3. _____をはじめ糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。

これらの病気は、生活習慣を改善することで発病の危険性を少なくすることができます。また、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を確立していくことが大切です。



主要死因別死亡数及び構成割合

平成23年度千葉県人口動態統計

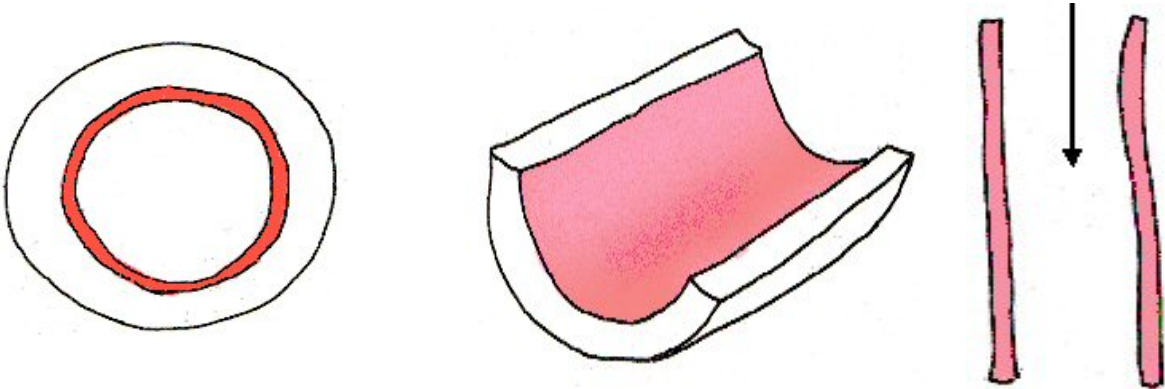
死因	千葉県				全国	
	平成22年		平成23年		平成23年	
	死亡数	構成割合	死亡数	構成割合	死亡数	構成割合
1 悪性新生物(がん)	15,031	30.1	15,277	29.6	357,305	28.4
2 心疾患(心臓病)	8,761	17.5	9,200	17.8	194,926	15.5
3 肺炎	5,012	10	5,195	10.1	124,749	9.9
4 脳血管疾患(脳卒中)	4,994	10	4,991	9.7	123,867	9.8
5 老衰	1,843	3.7	2,127	4.1	52,242	4.1
6 不慮の事故	1,575	3.1	1,592	3.1	59,416	4.7
7 自殺	1,329	2.7	1,370	2.7	28,896	2.3
8 腎不全	878	1.8	945	1.8	24,526	1.9
9 糖尿病	634	1.3	654	1.3	14,664	1.2
10 大動脈瘤及び解離	654	1.3	654	1.2	15,599	1.2
その他	9,303	18.6	9,693	18.8	256,876	20.5
計	50,014	100	51,689	100	1,253,066	100

答え

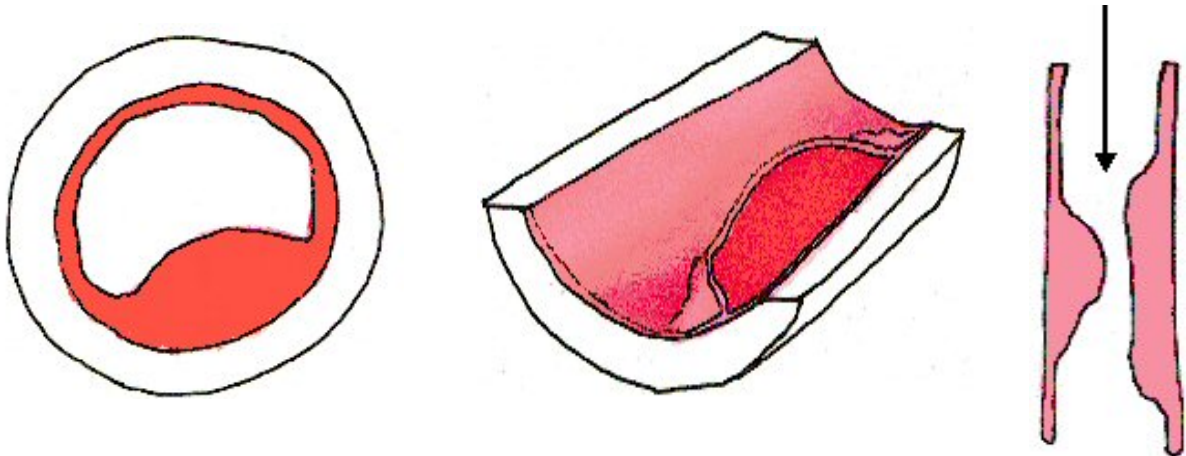
1がん(悪性新生物) 2心臓病(心疾患) 3脳卒中(脳血管疾患) A 食生活の乱れ B 運動不足 C 生活リズムの乱れ

生活習慣病 関連資料「血管と内臓」

正常な血管



動脈硬化の強い血管



正常

内臓脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満



ピンクが皮下脂肪、赤が内臓脂肪。

(5) 受験期の食生活

指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

- 1 受験期には生活リズムを整えることが大切であることを理解する。
定期考査前の中学生や、高校受験を控えた中学3年生は、通常とは違う不規則な生活をおくりがちである。生活リズムを整えることが、勉強に集中し、よいコンディションで試験に臨むために必要であることを理解する。
- 2 受験期に特に大切な食生活のポイントを理解し、実行できるようにする。
生活リズムを整えるためには、食生活が重要なポイントをしめることを理解し、受験期に適した食事がとれるようにする。

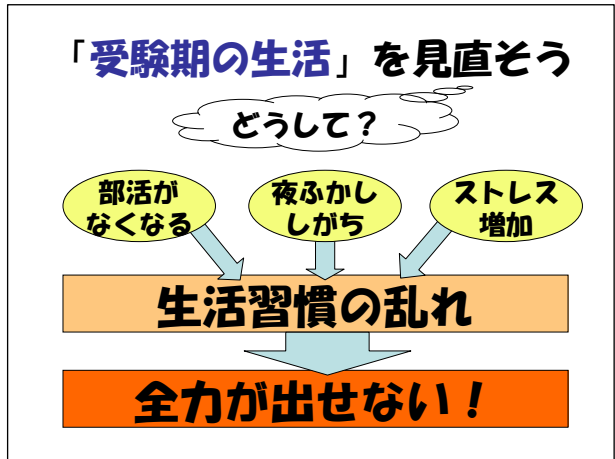
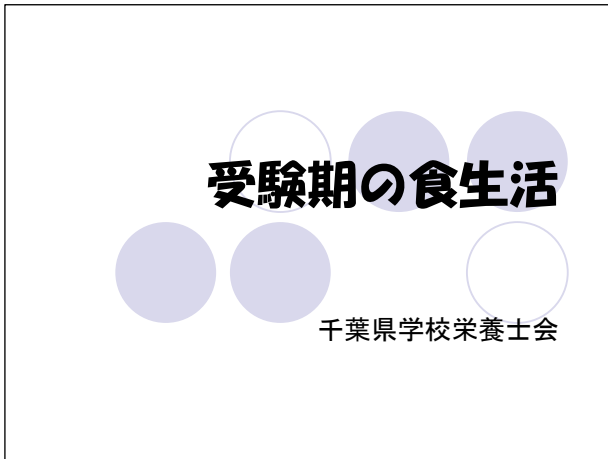
【活用について】

P 2 7 受験期の食生活

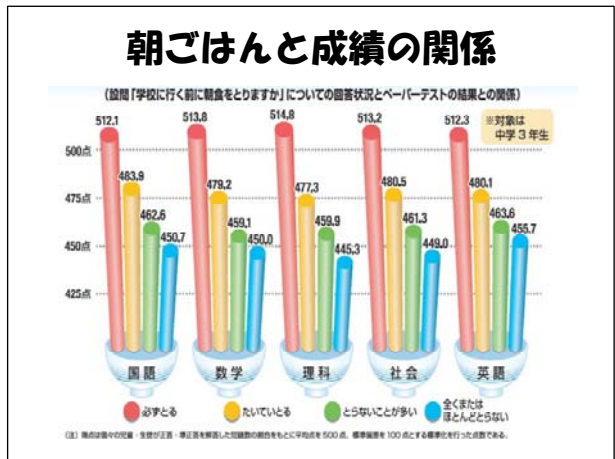
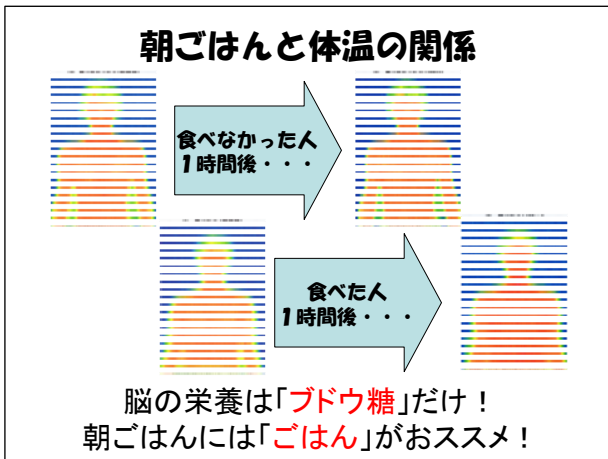
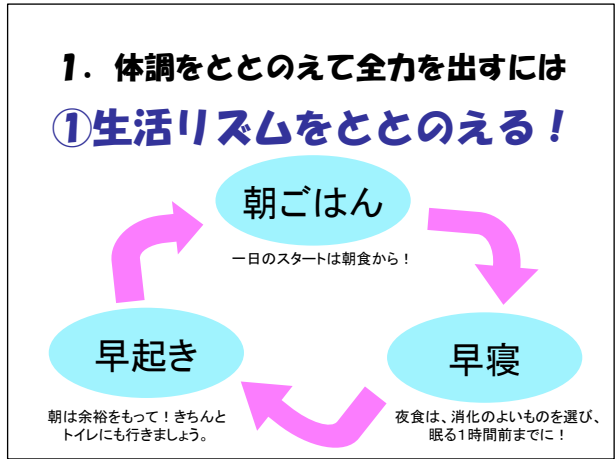
学年等の集会資料として活用する。
集会原稿にスライドのポイントがかか
かかっているため、実績にあわせ説明を
加える。

P 3 0 受験期の食事
(リーフレット)

集会後、指導内容の再確認のための資
料として、生徒に配布する。
また、集会を実施しなくても、この資
料を配布し、参考とする。



- ## 「受験期の食生活」に大切なことって何だろう？
1. 体調をととのえて常に全力を出せる状態をつくる
 2. ストレスをうまく解消する
 3. 頭の働きをよくする食べ方を知る



② 栄養バランスをととのえる！

特に、かぜなどから身を守ってくれる栄養素

肉・魚・卵
大豆製品など



たんぱく質

うなぎ・レバー
緑黄色野菜など



ビタミンA

野菜・果物
など



ビタミンC

2. ストレスを解消するには

適量の果物やお菓子など



甘いもので脳に栄養を

小魚や海藻、
乳・大豆製品など



カルシウムでイライラ解消

野菜や果物など



ビタミンCでストレスに強くなる



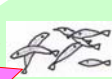
楽しい食事時間でリラックス

3. 頭の働きをよくするには こんな栄養素で健脳力アップ！



青魚

不飽和脂肪酸



小魚
乳製品
大豆製品

カルシウム



野菜
果物など

ビタミンC



穀類

ブドウ糖

よく
かもう！



夜食のアドバイス

温かく消化のよいもの

例) たまご雑炊
おにぎり
(じゃこ、おかか)
など

油分の多いもの

例) スナック菓子、
インスタントラーメン、
菓子パンなど

食べすぎ

あくまでも正しい生活リズムが基本です

「受験期の食生活」に 大切なこと

1. 全力を出せるように・・・
生活リズム・栄養バランスをととのえ
体調をととのえよう
2. ストレス解消のため・・・
食事の時間を楽しみましょう
※「量」と「消化のよさ」に気を配ろう
3. 頭の働きをよくするため・・・
適した栄養を知り、よくかんで食べよう

望ましい食生活で
全力を尽くしましょう！



おわり

集会原稿：受験期の食生活（Microsoft Power Point）

①タイトル：受験期の食生活

②受験期の生活を見直すべき理由

受験によって生活習慣に変化が起こる。普段積み重ねた努力の成果を存分に発揮するために、今こそ食生活を見直してみようと呼びかける。

③受験期の食生活を改善することで「目指す状態」を明確にする

④体調をととのえるために—1. 生活リズムをととのえる

朝ごはんを中心として生活リズムの基礎を見直す。（早寝・早起き・朝ごはん）

⑤朝ごはんと体温の関係（サーモグラフィー）。ちなみに、脳の栄養となるのはブドウ糖だけであり、持続するエネルギー源として「ごはん」食が適していることも話す。

⑥朝ごはんと成績の関係（グラフ）。朝ごはんの有無だけではなく、望ましい生活リズムそのものが成績につながっているという考え方も示す。

⑦体調をととのえるために—2. 栄養バランスをととのえる（特に、風邪などから身を守る栄養）。免疫力を守る「たんぱく質」、粘膜を強くする「ビタミン A」、免疫力を高める「ビタミン C」について、食材を挙げながら説明する。

⑧ストレスを解消するために—栄養、食べ方

脳の疲れをやわらげる「甘味」は、量に気をつけながら。神経伝達物質の「カルシウム」、ストレスに対抗する「ビタミン C」、また、食事時間を楽しんでリラックスすることの大切さを説明する。

⑨頭の働きをよくする食べ方—栄養、そしゃく

脳細胞や脳の神経形成に不可欠な「不飽和脂肪酸」（DHA,EPA）、神経伝達物質の「カルシウム」、健全な脳活動を助ける「ビタミン C」、穀類の主要な栄養素「炭水化物：ブドウ糖」について再度触れる。最後に、「消化をよくするため」と、「脳の血流を増やすため」に、よくかんで食べることの重要性を話す。

⑩夜食を食べるとき（アドバイス）

先ほどもでの注意点をふまえ、生活リズムの妨げにならない程度の夜食の具体例を挙げる。あたたかさ、消化のよさ、量について触れる。（※あくまでも、「夜食」はのぞましい食習慣とはいえないが、もし食べるのであれば注意点をふまえて食べようという呼びかけにする。）

⑪⑫まとめ

内容をふりかえり、まとめとする。

受験期の食事

栄養の話

脳の働きをよくする！

かぜをひきにくくする！

ブドウ糖

脳の活動
エネルギーになる。

不飽和脂肪酸

DHA:ドコサヘキサエン酸
EPA:エイコサペンタエン酸
脳細胞や神経組織
の成分になる。

カルシウム

脳神経の興奮を
おさえ、イライラを
しずめる。

たんぱく質

脳や神経伝達物質
の材料になる。
免疫力を高める。

ビタミンC

ストレスに対する
抵抗力や、免疫力
を高める。

ビタミンA

粘膜を強くし、
免疫力を高める。
視力を正常に保つ。



ごはん



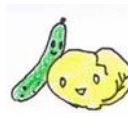
青魚



小魚



大豆製品



その他の野菜



緑黄色野菜

直前にはコレ！

砂糖は、体に入るとすぐ消化吸収され、すばやくエネルギーになります。あめやチョコレートを一食べると、



海藻



乳製品



果物

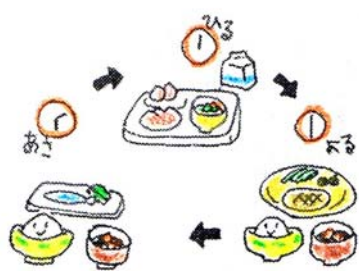


卵 うなぎ レバー

参考文献: 子どもをつよくする100の食材(成美堂出版)

食べ方の話

1日3食で、生活リズムをととのえよう。



いざというとき、普段どおりの実力を発揮するには、日ごろから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を！

よく、かんで食べよう。



よくかむことで、あごの筋肉が動いて刺激され、脳の活動が活発になります。ストレスによる大食いも防ぐことができます。食事にかみごたえのあるものを取り入れましょう。

夜食は、あたたかくて消化のよいものを。



深夜まで勉強をして、おなかがすくこともありますが、夜食は、内臓に負担がかかり、睡眠が浅くなってしまうので、寝る1時間前くらいまでにしましょう。

○ 食事時間は、ストレス解消のチャンスです！ ～リラックスした食事で、心と体に栄養補給～ ○

食事のときくらいは、勉強を忘れて、楽しく食べましょう。ゆっくりよくかんで食べると、内臓の準備ができて、消化吸収がよくなります。楽しい会話でリラックスすれば、脳もリフレッシュ！ 気持ちを切り替えて、さらに、集中できることでしょう。



(6) スポーツと食生活

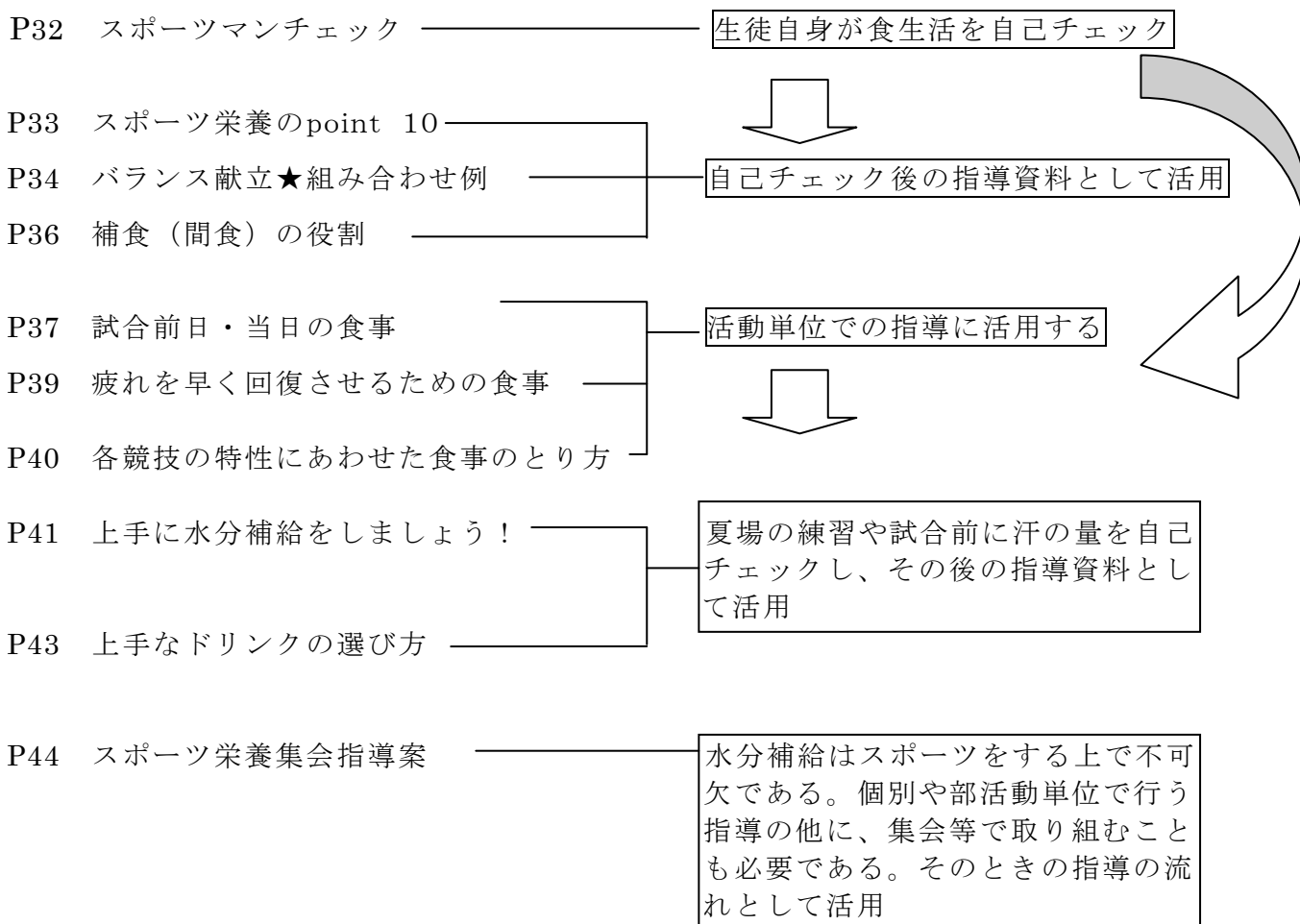
指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

中学生は、学校での部活動や地域のクラブでスポーツをしている生徒が多い。また、この時期は成長が著しく体格などの個人差も大きくなる。

スポーツをする生徒にとって、その土台となる「からだづくり」のための食生活が基本になる。1日3食規則正しい食事の積み重ねがなくてはならないものであることを再確認し、実行できるようにする。

【活用について】



部活動や地域のクラブなどでスポーツをしているみなさんは、その土台となる体をつくるためにバランスのとれた食生活が基本です。

特に中学生は、成長が著しく体格などの個人差も大きい時期をむかえています。一日3食規則正しい食事をする習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねが、スポーツをするみなさんにとってなくてはならないものなのです。

スポーツマンチェックをしてみよう！

あなたの食生活がスポーツをするために十分なものであるかをチェックします。
あてはまるものに○をつけましょう

		(チェック欄)
1	ご飯やパン、めん類などはあまり食べない	
2	肉や魚、大豆（大豆製品）などはあまり食べない	
3	牛乳はほとんど飲まないし、乳製品はあまり食べない	
4	あさりやしじみ、レバーなどはほとんど食べない	
5	野菜はきらいであまり食べない	
6	果物はきらいであまり食べない	
7	間食は炭酸飲料やスナック菓子をとることが多い	
8	試合の前日はこってりしたものを食べてスタミナを補給する	
9	サプリメントで補っているので自分の食生活はバランスがとれていると思う	
10	練習後はのどがとても渇いている	
11	帰宅後は疲れていて、食事はあまり食べられない	
12	朝起きたとき疲れが残っていると感じる人が多い	
13	部活動などの練習中にスタミナぎれを感じることもある	
14	よくけがをする	
15	よくめまいを感じる	

○が0～2個の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**ほぼ理想的**です。
現在の食生活を維持して、さらに競技力を磨いてください。
ただし、10～15番に該当した人は、原因を考えて改善にとりくみましょう。

○が3～8個の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**あと一歩**です。
現在の食生活を続けていると、ワンランク上の選手になるためには努力が必要です。1つずつで良いので、意識して食べることを心がけましょう。

○が9個以上の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**要注意**です。
現在の食生活を続けていくと、過労やケガでダウンする恐れがあります。スポーツをする上で、食事がいかに大切かをしっかりと理解してできるところから改善しましょう。

スポーツ栄養の Point 10

① **栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。**

主食、主菜、副菜、汁物、果物のそろった食事をとりましょう。
日々の活動に見合った食事量をとりましょう。

② **健全な生活リズムと食習慣を身につけましょう。**

好き嫌いをせず、3回の食事をきちんととりましょう。

③ **スポーツで消費したエネルギーを補給し、必要な栄養素も摂取しましょう。**

毎日の生活や成長のためのエネルギーの他にスポーツによって消費される分もしっかり補給しましょう。
不足すると疲れやすく、けがの原因になることもあります。

〔中学生のエネルギー所要量〕

〔kcal/日〕

スポーツをする中学生		通常の中 学生	
男子	女子	男子	女子
2,750	2,550	2,500	2,250

・スポーツをする中学生

日本人の食事摂取基準(12~14歳)

身体活動レベルⅢ

・通常の中 学生

日本人の食事摂取基準(12~14歳)

身体活動レベルⅡ

たんぱく質摂取量は

スポーツをする中学生 体重1kgに対して1.5~2g (体重50kgの人は75~100g)
通常の中 学生 体重1kgに対して1g (体重50kgの人は50g)

たんぱく質の摂取の仕方は、動物性たんぱく質(肉・魚・卵等)と植物性たんぱく質(大豆・豆腐等)が半分ずつになるよう様々な食品からとった方が、より栄養の効果が高まり強い筋肉をつくることができます。

④ **発育の個人差を考えた食生活を実践しましょう。**

中学生の時期は発育の差が大きく、また、男女差を理解した上でトレーニングや食生活を実践しましょう。

⑤ **トレーニングの状況に合わせて食事内容を考えましょう。**

トレーニング期 → 消費した分をしっかり補給 (炭水化物)
からだづくりのための栄養素も補給(たんぱく質、カルシウム)

休養の時期 → エネルギー量を減らし、栄養バランスのよい食事

⑥ **補食(間食)のとり方に注意しましょう。**

集中力や疲労回復は補食(間食)のとり方で変わります。
食べるタイミングや量を考えましょう。

⑦ **試合前日、当日は食事を工夫して最高の状態で試合にのぞみましょう。**

からだのコンディションの維持・管理によって試合結果に大きな差がでます。

⑧ **スポーツの競技性に合わせて、食事内容を考えましょう。**

スポーツの種類によって、特に摂取したい栄養素が異なりますので、その特徴をふまえた食事内容を考えるとパワーアップにつながります。

⑨ **水分補給を上手にしましょう。**

のどが渴いたと感じたときには、すでに体内の水分は不足状態です。
特に中学生の時期は体温調節機能が大人よりも低いので注意しましょう。

⑩ **サプリメント(栄養補助剤・補助食品)に頼らず、日常の食生活を充実させましょう。**

中学生はからだの土台を築く時期にあり、朝・昼・夕の食事をきちんととることが重要です。サプリメントに頼る食生活を習慣化しないようにしましょう。

バランス献立★組み合わせ例

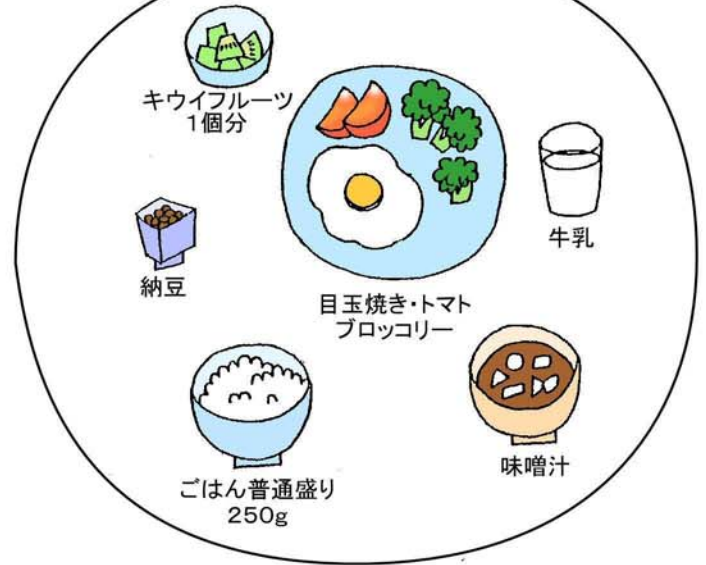
こういった内容の食事をとれば良いのか、みてみましょう。

* 摂取エネルギーはめやすの量です。

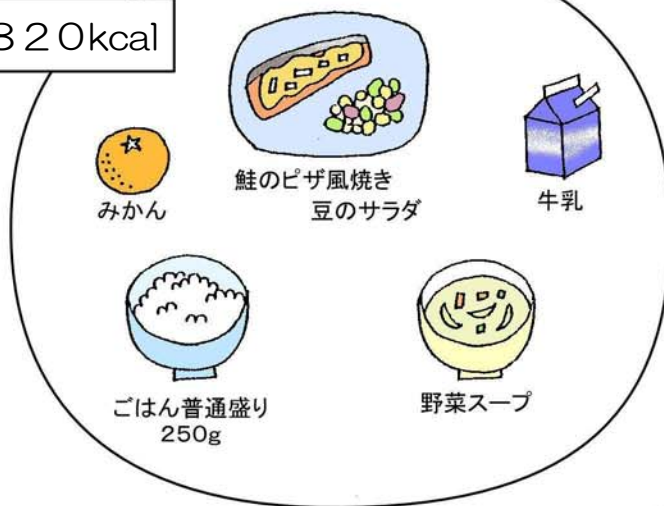


プロフィール
サッカー部所属
身長 160cm
体重 50kg
1日の摂取エネルギー
約3,000kcal

朝食 870kcal



昼食 820kcal



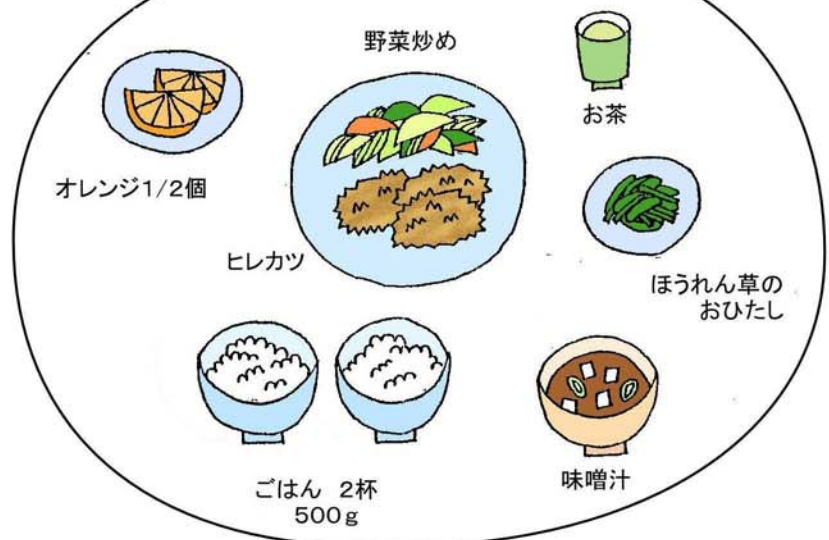
朝食のポイント

乳製品や果物でカルシウムやビタミンを補給しよう。
汁物は具たくさんにして野菜をたっぷりとりよう。
卵&ハム、魚&納豆などたんぱく質は2種類がめやす。

夕食のポイント

その日の食事の内容をふり返り、不足している栄養素を補おう。
主食をしっかりとりよう。
豚ヒレ肉は低脂肪
高たんぱく質！
ビタミンB1の補給に大活躍です。

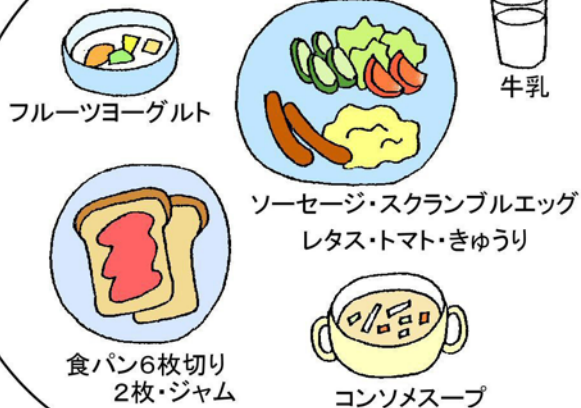
夕食 1,300kcal



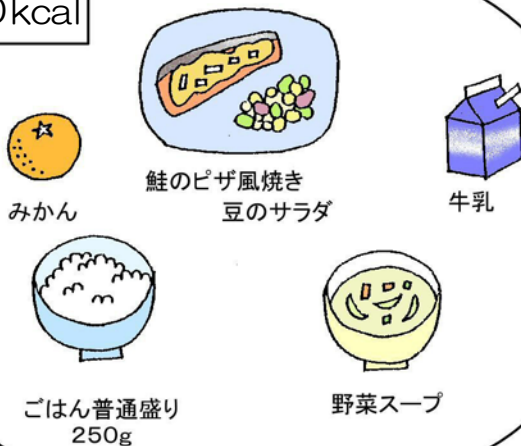


プロフィール
 テニス部所属
 身長 155cm
 体重 48kg
 1日の摂取エネルギー
 約2,600kcal

朝食 850kcal



昼食 820kcal



夕食のポイント

ビタミンB1を多く含む
 豚肉で疲労回復！
 体づくりをサポートする
 カルシウムや鉄分を多く
 含んだ食品をとろう。
 ひじきやほうれん草で
 鉄分UP！
 乳製品・小魚・豆類で
 カルシウムUP！

夕食 920kcal



ただのおやつでない

補食（間食）の役割

補食(間食)は、朝昼夕の食事ですり足りない栄養素を補うものと考えましょう。試合当日は、食事時間が乱れたり、食事がとれないために栄養バランスがくずれがちになります。そんな時には、補食(間食)で不足分を補うようにしましょう。お菓子やジュースには脂質や糖分がたくさん含まれるものが多く、エネルギーが高いわりに必要な栄養はあまり摂取できないものです。

炭水化物、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類などの栄養素を、効率よく手軽に補えるものを選びましょう。



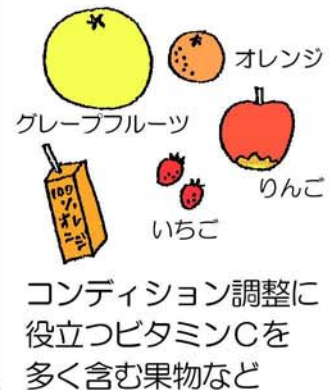
エネルギー源



たんぱく質源



ビタミン類



貧血予防は持久力アップにつながる！

貧血は鉄分の摂取不足と尿、汗からの損失によって起こります。また、女子の場合、月経によってさらに鉄分が失われ、貧血になりがちです。貧血になると血液中の酸素の運搬能力が弱まって体内が酸欠状態となり、持久力の低下をまねきます。

鉄分をしっかりと摂取して貧血を予防することは、持久力の向上につながります。

鉄を多く含む食品



鉄の吸収を助ける ビタミンCを多く含む食品



+

=



サプリメント（栄養補助剤・補助食品）などで、鉄分を過剰に摂取することは、逆に鉄の吸収率を低下させるなど健康を害してしまうこともあります。
中学生の皆さんはサプリメントに頼らず、バランスのとれた食事で貧血を予防しましょう。

試合前日・当日の食事

- ① エネルギー源となる炭水化物（穀類）をしっかりとる
- ② 脂質の多い食品は消化に時間がかかるので控える

試合前にカツ（勝つ）を食べる人がいますが、胃腸に負担がかかるため控えたほうがよさそうです。

- ③ 食物繊維を多く含む豆類、ナッツ、きのこ、ごぼうなどは、腸にガスのためやすいので控える

※ 試合当日は緊張して食べられないこともあるので、試合前日の夕食から気をつけましょう！

前日の夕食のポイント

- ・ ご飯やパンなど炭水化物を中心に
- ・ 消化のよいさっぱりしたおかずを
- ・ 牛乳は飲み過ぎないように

試合前日の夕食におすすめのメニュー

- ・ あさりのたきこみご飯
- ・ 変わりやっこ
- ・ さつま芋のレモン煮
- ・ 小松菜の味噌汁
- ・ 果物(オレンジ 1/2 個)

エネルギー	911kcal	ビタミンB ₁	1.17mg
たんぱく質	44.9g	ビタミンB ₂	0.45mg
脂質	11.2g	ビタミンC	132mg
カルシウム	339kcal	食物繊維	8.2g
鉄	13.8mg		
ビタミンA	220μgRE		

レシピ 材料は1人分

あさりのたきこみご飯

精白米	120g
酒	2g
みりん	1g
薄口しょうゆ	5g
塩	0.2g
こんぶ	適量
あさり水煮	20g
ごぼう	10g
油揚げ	5g

- ① ごぼうはささがき、油揚げは細く切って油抜きする
- ② 材料を調味料で煮る
- ③ ②の煮汁と分量の水をあわせて炊飯する
- ④ 炊き上がったご飯と具を混ぜる

炭水化物とビタミンB₁がたっぷりのメニューです。あさりを使うことで、鉄分を補給し、持久力もアップ！

変わりやっこ

木綿豆腐	100g
豚もも肉(薄切り)	70g
しょうが	0.2g
酒	1g
しょうゆ	5g
油	2g
キャベツ	40g
ブロッコリー	40g
トマト	30g
ノンオイル青じそドレッシング	

- ① キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に分けてそれぞれ茹でる
- ② トマトは角切りにする
- ③ 豚肉は、食べやすい大きさに切り、しょうが、酒、しょうゆで下味をつけてフライパンで焼く(茹でてでも良い)
- ④ 器に豆腐、肉、野菜を盛り付けドレッシングをかける

さつまいものレモン煮

さつま芋	70g
塩	0.2g
砂糖	6g
バター	2g
レモン	5g

- ① さつま芋は皮をむき、1.5cmの輪切りにして水にさらす
- ② さつま芋を塩ひとつまみ入れた水から煮て、ゆでこぼし、再度ひたひたの水を入れ煮る
- ③ 芋が黄色く色づいたら、砂糖を入れる
- ④ 皮をむいて輪切りにしたレモンとバターを入れて仕上げる

小松菜の味噌汁

小松菜	30g
にんじん	10g
油揚げ	5g
味噌	12g
かつおぶし	3g

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② だし汁ににんじんを入れて煮る
- ③ 油揚げ、小松菜を入れ、味噌で味を整える

当日の朝食のポイント

- ・油の少ないおかずを
- ・生野菜をさけて、ゆでた野菜を
- ・果物はエネルギー源としてたっぷりと
- ・牛乳は飲み過ぎないように

試合当日の朝食におすすめのメニュー

- ・おにぎり（鮭・梅ちり）
- ・納豆あえ
- ・八宝味噌汁
- ・フルーツのヨーグルト添え

エネルギー	726Kcal	ビタミンB ₁	0.39mg
たんぱく質	28.8g	ビタミンB ₂	0.46mg
脂質	7.9g	ビタミンC	77mg
カルシウム	218mg	食物繊維	8.4g
鉄	5mg		
ビタミンA	261 μ gRE		

レシピ 材料は1人分

おにぎり	納豆あえ	八宝味噌汁																																										
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>精白米</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>ア 鮭</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>白ゴマ</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>イ 梅(種を取る)</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ みりん</td> <td>各少々</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>1枚</td> </tr> </tbody> </table> <p>① ご飯を2つに分けて、それぞれにア、イの材料を混ぜておにぎりを作り、のりをまく</p> <p>エネルギー源となる炭水化物をしっかり補給！ おもちも腹持ちがよく、試合前におすすめです。</p>	精白米	120g	ア 鮭	15g	白ゴマ	1g	イ 梅(種を取る)	5g	ちりめんじゃこ	5g	かつおぶし	1g	しょうゆ みりん	各少々	のり	1枚	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>納豆</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>白菜</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>3g</td> </tr> </tbody> </table> <p>① ほうれん草、にんじん、白菜は食べやすい大きさに切り茹でる。 ② 野菜と納豆、かつおぶし、しょうゆをあえる</p>	納豆	15g	ほうれん草	30g	白菜	10g	にんじん	5g	かつおぶし	1g	しょうゆ	3g	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>じゃが芋</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>12g</td> </tr> </tbody> </table> <p>① じゃが芋、にんじん、大根はいちょう切り、豆腐はさいの目に切る。 ② だし汁に固いものから入れ柔らかくなったら味噌を入れる</p> <p>脂肪の多いおかずは少なめに！野菜は熱を通すとたくさん食べられます。</p>	じゃが芋	30g	にんじん	10g	大根	20g	長ねぎ	10g	豆腐	30g	かつおぶし	3g	味噌	12g
精白米	120g																																											
ア 鮭	15g																																											
白ゴマ	1g																																											
イ 梅(種を取る)	5g																																											
ちりめんじゃこ	5g																																											
かつおぶし	1g																																											
しょうゆ みりん	各少々																																											
のり	1枚																																											
納豆	15g																																											
ほうれん草	30g																																											
白菜	10g																																											
にんじん	5g																																											
かつおぶし	1g																																											
しょうゆ	3g																																											
じゃが芋	30g																																											
にんじん	10g																																											
大根	20g																																											
長ねぎ	10g																																											
豆腐	30g																																											
かつおぶし	3g																																											
味噌	12g																																											
	<h3>フルーツのヨーグルト添え</h3> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>バナナ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>キウイフルーツ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト</td> <td>50g</td> </tr> </tbody> </table> <p>好みのフルーツにヨーグルトを添える</p>	バナナ	40g	りんご	30g	キウイフルーツ	50g	ヨーグルト	50g																																			
バナナ	40g																																											
りんご	30g																																											
キウイフルーツ	50g																																											
ヨーグルト	50g																																											

試合当日のモデルスケジュール

- 6:00 起床 朝食をしっかりとるために早起き
- 7:00 **朝食** 試合の3時間前までに食事をとる
- 10:00 試合開始
- 11:10 試合終了
- 11:30 **昼食** 試合と試合の間が短くてお弁当が食べられない時は、おにぎりや、バナナなどの携帯しやすい補食を持参
- 14:00 試合開始
- 15:10 試合終了
- 18:00 **夕食**
- 22:00 就寝

試合前の栄養補給スケジュール

- 3~4時間前 ⇨ 炭水化物中心の食事
- 2~3時間前 ⇨ 炭水化物中心の軽い食事
- 1~2時間前 ⇨ 水分中心の軽い食事
- 30分前 ⇨ 糖分・水分補給

1日に試合が複数あり、試合の間隔が短く時間が限られている場合は、試合までの時間を考え、炭水化物や水分・糖分を上手にとりましょう。

疲れを早く回復させるための食事

運動後に疲れを残さないためには、体を休めるだけでなく、食事のとり方を考えることも大切です。

- ① 運動後、なるべく早めに食事をとりましょう。2時間以内を目安に！
特に炭水化物とたんぱく質をしっかりととりましょう。

運動により筋肉中のたんぱく質が分解されますが（筋肉が壊れた状態）、運動直後にたんぱく質を摂取すると分解がおさえられ、逆に筋肉のたんぱく質の合成（筋肉の修復）がすすみます。

また、炭水化物を摂取すると筋グリコーゲンの回復が早くなり、疲労回復の効果が大きくなります。

これらの修復に有効な時間が2時間以内であるという調査結果がでています。

- ② 不足しがちな野菜、果物、きのこ、海藻類、いもを積極的にとりましょう。ビタミンやカルシウム、鉄分がエネルギーの代謝をよくします。
- ③ 家族で楽しみながら食事をとりましょう。

運動で消費したエネルギーや栄養素はしっかり補給しましょう。

また、筋肉は寝ている間に作られます。食事は就寝の2～3時間前までにとりましょう。

レシピ 材料は1人分

疲労回復におすすめのメニュー

- ・ ご飯 普通盛り 2杯
- ・ 鯖の香味焼き
- ・ 小松菜のごまあえ
- ・ ひじきのマリネ
- ・ 春雨と肉団子のスープ

- ・ グレープ
- ・ フルーツ

エネルギー	1185kcal	ビタミンB ₁	0.54mg
たんぱく質	39.2g	ビタミンB ₂	0.50mg
脂質	18.3g	ビタミンC	40mg
カルシウム	220mg	食物繊維	6.5g
鉄	6.9mg	ビタミンA	393μgRE

鯖の香味焼き

鯖切り身 (60g) 1切れ	
長ねぎ	5g
ア おろししょうが	1g
しょうゆ	4g
酒	1g

- ① ねぎはみじん切りにする
- ② 鯖にアの調味料で下味をつける。
- ③ フライパンまたはグリルで焼く。

小松菜のごまあえ

小松菜	50g
ごま油	0.5g
しょうゆ	4g
白すりごま	1g
かつお節	0.5g

- ① 小松菜を茹で、3cm程度に切る。
- ② ①をごま油、しょうゆ、すりごまであえる。
- ③ 盛り付けて、かつお節をふりかける

ひじきのマリネ

干しひじき	3g
にんじん	15g
しょうゆ	3g
酒	1g
砂糖	0.5g
みりん	1g
きゅうり	15g
コーン	8g
《ドレッシング》	
サラダ油	3g
酢	3g
塩	少々

- ① ひじきは水でもどす。にんじんきゅうりは千切り。ドレッシングを作っておく。
- ② ひじき、にんじんを調味料で煮る。
- ③ ②を冷ます。（荒熱がとれたら冷蔵庫に入れる。）
- ④ ③ときゅうり、コーンをドレッシングであえる。

しょうがを使った肉団子は身体があたたまります。

春雨と肉団子のスープ

豚ひき肉	30g
鶏ひき肉	20g
しょうが汁・みそ	少々
ねぎのみじん切り	5g
かたくり粉	3g
にんじん	10g
白菜	40g
チンゲンサイ	20g
生しいたけ	10g
ねぎ	10g
春雨（乾燥）	8g
鶏がらスープ	250ml
塩、こしょう	少々
しょうゆ	6g

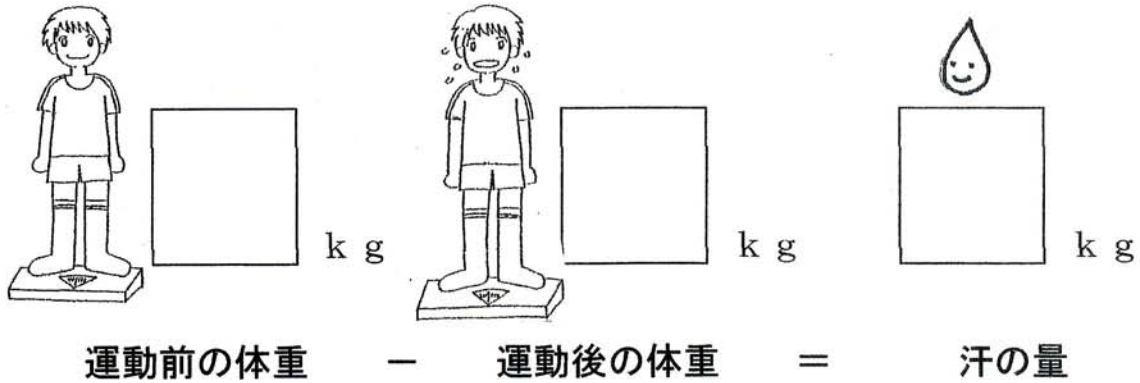
- ① 春雨はもどして5cmに切る。
- ② 野菜、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ アをねばりがでるまで混ぜる。
- ④ スープにチンゲンサイ以外の野菜を入れて煮る。
- ⑤ ③を団子にしながら入れ、チンゲンサイ、春雨を加え、調味する。

各競技の特性にあわせた食事のとり方

分類	種目	食事のポイント	実践方法	おすすめ食品
持久型スポーツ	陸上(長距離) 駅伝(マラソン) 水泳(長距離) 自転車	エネルギーを しっかり補給する	炭水化物の多い食事をする 特に粒食であるごはんはゆっくりと消化されて筋グリコーゲン量を高めるので、最適の主食です。	ごはん パン うどん スパゲティー もち じゃが芋 バナナ
		エネルギーの産生 を円滑にする	ビタミンB1をたっぷりとる 不足すると疲れやすくなり、持久力の低下につながります。	豚肉 大豆 玄米 うなぎ 卵黄
		貧血を予防する	鉄分をたくさんとる 鉄は酸素の運搬に必要な血中ヘモグロビンの材料になります。	レバー あさり 卵 かつお 豆腐 厚揚げ ひじき
			ビタミンCをたっぷりとる 鉄分の吸収をよくします。	ほうれん草 ブロッコリー みかん キウイフルーツ
筋力・瞬発力型スポーツ	陸上(短距離) 水泳(短距離) 体操 野球 ソフトボール 剣道 相撲	筋肉の材料を しっかりとる	たんぱく質をしっかりとる 毎食たんぱく質を使った料理を1~2品食べましょう。副菜にもたんぱく質の多い食品を入れたり、大豆製品を利用すると必要量が確保できます。	牛もも肉 豚もも肉 鶏むね肉 鶏ささみ まぐろ赤身 白身魚 豆腐 納豆 厚揚げ
		脂肪のとり過ぎに 注意する	高たんぱく低脂肪の食品を選ぶ 俊敏性を低下させる体脂肪の増加を防ぎましょう。良質のたんぱく質を含み脂肪の少ない食品を選び、揚げ物ばかりにならないように注意しましょう。	
		牛乳・乳製品を たっぷりとる	毎食1品食べるように心がける 体作りに必要な良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含みます。ヨーグルトやチーズなどの乳製品も積極的にとりましょう。	牛乳 ヨーグルト チーズ
混合型スポーツ	サッカー バスケットボール ハンドボール バレーボール 卓球 テニス バトミントン	食事全体の質と量 の両面を考える	エネルギー源となる炭水化物をとる 混合型スポーツで使われるエネルギー源は炭水化物です。毎食、主食をしっかりととりましょう。	ごはん パン うどん もち スパゲティー じゃが芋 バナナ
			良質のたんぱく質をとる 瞬発力の土台となる筋肉づくりのために良質のたんぱく質をおかずに取り入れましょう。	牛もも肉 豚もも肉 鶏むね肉 鶏ささ身 まぐろ赤身 白身魚 卵 豆腐 納豆
		強い骨をつくる	カルシウムを充分にとる ぶつかりあうプレーが多いので、ケガの予防のためにも強い骨をつくるのが大切です。カルシウムを充分とりましょう。	牛乳 ヨーグルト チーズ 大豆 豆腐 厚揚げ 小魚 小松菜
		腱やじん帯を強化 する	ビタミンC、ビタミンB群を意識してとる 腱やじん帯を強化するためにはビタミンCが必要です。また、ビタミンB群は疲労回復やエネルギーの産生に不可欠な栄養素です。	みかん いちご 小松菜 キウイフルーツ 豚肉 大豆 玄米 卵 うなぎ
ウエイトコントロール型 スポーツ	新体操 柔道 レスリング ボクシング	必要な栄養素は しっかりとる	低脂肪、低エネルギーであり、他の栄養素が充実した食品を選ぶ 菓子類、ジュース類、脂肪の多い食品の3つはとりすぎないようにしましょう。	ごはん パン うどん スパゲティー 鶏ささ身 豚ひれ肉 牛もも肉 レバー まぐろ赤身 たら いか 低脂肪牛乳 ほうれん草 ブロッコリー トマト チンゲン菜
		欠食をせず、3食 きちんと食べる	3食とも「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのとれた食事を心がける 欠食は太りやすくなったり、けがや集中力の低下につながります。	えのきたけ しめじ しいたけ ひじき わかめ キウイフルーツ いちご みかん
		低エネルギー食品 をたっぷりとる	野菜、きのこ、海藻などは低エネルギー食品なので、積極的にとる ビタミン類を豊富に含みます。また、食物繊維が腹持ちをよくし、便秘を予防します。	

上手に水分補給をしましょう！

あなたは、運動中に汗を、
どの位かいているか知っていますか？



体内の水分のわずか2%が失われると、運動能力が約30%も落ちてしまふとされています。

例えば50kgの人なら \Rightarrow 2%とは... $50\text{kg} \times 0.02 = 1\text{kg}$

たった1kgの減少で、運動能力は約30%も落ちてしまいます。

(汗の量は体重や運動の種類によっても違ってきます)

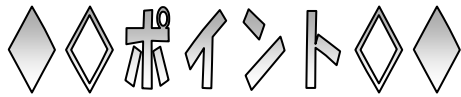
不足すれば命取り！

人間の体の約60%は水分。練習などで汗をかいたら、水分や電解質といった汗の成分を体に戻す必要があります。

特に夏などたっぷり汗をかいた時は、こまめに水分補給をしないと熱中症で命を落とすことさえあります。水分は食生活の中で大切であることを忘れず、こまめに補給する習慣をつけておきましょう。

水分をしっかりとれば、体温の上昇をおさえるだけでなく、気持ちが楽になり、運動能力の低下を防いでくれるのです。

命にも関わる熱中症を防ぐために… 水分補給はこまめに少しずつ



渴きを感じてから
では遅い!!

運動中の水分補給の役割

- ①体温の上昇をおさえる。
- ②疲労を遅らせ、回復を早める。
- ③水分・電解質・糖質を補給する。
- ④パフォーマンスの低下を防ぐ。

* 電解質とは、体液（体内の水分）に含まれるナトリウムやカリウムなどのことです。

水分補給の注意点

- ①運動開始30分前までに**250~300mlの水**、またはスポーツドリンクを飲む。
- ②運動中、**のどの渴きを感じる前に**飲む。
(15分おきに150~250ml)
- ③暑いときに激しい運動をする場合は、水分と電解質のほか、糖質の補給も忘れずに。
- ④運動後も、こまめに水分を補給する。ただし、食事がとれなくなるような飲み方はしない。

より効果的な補給をおこなうために、運動前後・運動中を問わず、のどが渴く前に、こまめに飲みましょう。
真夏に激しい練習をするときは、汗の成分である水分と電解質のほか、水分の吸収をよくする糖質も同時に補給する必要があります。スポーツドリンクも上手に取り入れるとよいでしょう。



自家製スポーツドリンクをつくってみよう

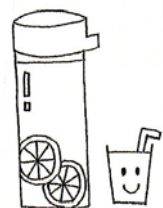
☆材料 水1L 砂糖大さじ4~6 塩小さじ1/5 レモンの輪切り適量



☆作り方

- ①水に砂糖、塩をよく混ぜる。
- ②①にレモンの輪切りを入れて冷やす。

完成!



上手なドリンクの選び方

練習前



水をゆっくい飲む

練習の30分前までに飲みましょう。
直前に水分をとりすぎると、胃が重くなり、運動の妨げになります。

練習中



こまめにスポーツドリンク

電解質や糖質を含むスポーツドリンクは体内での水分の吸収が早いので、激しいスポーツをする時や汗をたくさんかく夏場におすすめです。

レクリエーション



水や麦茶を飲みましょう

レクリエーションには水や麦茶がおすすめ！
夏場以外の練習中やレクリエーション程度にスポーツを楽しむ場合には、水や麦茶などで充分です。

練習後



100%オレンジジュース

運動後はなるべく早めに100%オレンジジュースを
オレンジジュースは水分のほか、疲労回復を早めるクエン酸やカリウムが一度にとれるので、おすすめです。

でも・・飲み方には注意してね！

スポーツドリンクは、多量の汗をかくスポーツ後の水分と糖分の補給の為に作られています。

糖分が多く、酸性度の高いスポーツドリンクは激しいスポーツの後には、効果的ですが、安易に飲み続けると、虫歯の原因などにもなりかねません。

練習後の、オレンジジュースも、100%オレンジジュースにも糖分が加えられているものもあります。オレンジジュースの飲みすぎにも注意しましょう。

ちなみに、200mlのオレンジジュースは、みかん約4個分です。練習後は自然な甘さのみかんを食べてもいいですね。

スポーツの時の水分補給には、タイミングに合わせた飲み物が効果的です。上手に水分補給をして、最大限に自分の力を発揮して下さいね。

スポーツ栄養集会指導案

指導者 ○○ ○○

1 題材名 水分を上手にとろう！集会

2 題材の展開

(1) 本時の活動

① 集会のテーマ 『熱中症にならないために、上手に水分をとろう』

② 集会のねらい

- スポーツ時の、体の中での水分の重要な働きを知る。
- 正しい水分補給の仕方を理解し、適切な水分補給ができる。

③ 活動の展開（30分扱い）

時間	集会の内容	教師の働きかけ
15	<p>A 私たちの身体は何でできているんだろう。</p> <p>(1) 三択クイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「人の身体は半分以上が水分だと言いますが・・・実際に%くらいが水分なのでしょう？」 ① 約70% ② 約60% ③ 約50% <p>○ 「正解は②番の約60%です。体重60kgの人なら、約36kgが水分という事になります。」</p>	<p>パワーポイント等で画面表示をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 集会のため、一人ずつの答えよりも挙手という形で答えてもらう。 ○ 実感しやすいように、同じ重さの水をペットボトル18本を用意しておく。
	<p>(2) 三択クイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「では、通常の生活で排泄している水分量はどのくらいでしょう？」 ① 約0.5ℓ ② 約1.5ℓ ③ 2ℓ以上 <p>○ 答えは③番です。1日の排泄量＝約2ℓ～2.5ℓにもなります。尿や、呼吸、汗によって出ていく事。そして、その水分の大きな働きの一つが、体温調整だという事を話す。</p> <p>○ 今、体育館の中で、暑さのために汗をかいているのも体温上昇を防ぐためだと話す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 排出する水の量を、用意しておく。(ペットボトル1本)
	<p>(3) 三択クイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「部活中の体重の変化を計ってもらいました。部活の始めと終わりでどうなっているのでしょうか？」 ① 増える ② 変わらない ③ 減る <p>○ 答えは③です。実際に○○部の人たちの体重変化をみてみましょう。運動をする事で、体温上昇しないために汗がどんどん身体から出ていっているでしょう？ こうして、出ていった水分を補給しないまましていると脱水症状に陥ってしまいます。</p> <p>○ 体内の水分がたった2%減るだけで、運動能力が30%も低下する事・10%減ると命の維持までかわってくる事を話す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒からいくつか答えを出してもらう。 ○ 実際の部活中の生徒の(水分補給をした状態での)体重変化のグラフを示す。(何種類かの部活動の生徒の体重変化を出す) 部活中に大きく体重が変化している事に気づかせる。 ○ 体重60kgに対して2ℓ(1本)と10%の水(3本)を見えやすいようにペットボトルで用意しておく。 ○ 水分補給の必要性に気づかせる。

10	<p>B 水分の補給方法について話す。</p> <p>(1)「運動する時には、のどが渇いてから水分を補給するのは、もう遅いのです。では、上手に水分補給をするためにはどうすればいいのでしょうか？」</p> <p>○水分補給の注意点を挙げる。</p> <p>①運動開始 30 分前までに 250～300ml の水をゆっくり飲む。</p> <p>②運動中、のどの渇きを感じる前に飲む(15 分おきに 150ml～250ml)</p> <p>③夏の暑い時に激しい運動をする場合は、スポーツドリンク等を利用し糖質の補給をする。</p> <p>○汗には、水だけでなくナトリウムやカリウムなどの電解質が含まれている事を知らせる。そのためにスポーツドリンクも上手に取り入れる必要があると知らせる。</p> <p>(ただし、体液の濃度は一定に保たれているので、濃すぎても薄くても良くない事を伝える。)</p> <p>①運動後も、こまめに水分を補給する。ただし、食事がとれなくなるような飲み方はしない。</p> <p>※熱中症の具体的な事例を出し、身近にいつ起きても不思議ではない事だと知らせる。</p>	○ ポイントを画面表示する
3	<p>(2) 自分でスポーツドリンクを作ってみよう！</p> <p>○水、砂糖、塩、レモンで作る方法を紹介する。</p>	○ 作り方を画面で説明する動画で取り入れてもわかりやすい。
2	<p>C まとめ</p> <p>○水分を上手にとる事で、運動能力を最大限に引き出すことができます。</p> <p>ポイントを忘れずに、しっかりと水分補給をしてください。</p> <p>そして、夏場だけでなく今では、冬でも体温を逃がさないようなスポーツウエアが出ています。夏場だけでなく、運動時の水分補給をしっかりと、熱中症にならないよう、気をつけましょう。</p>	

(7) ダイエット

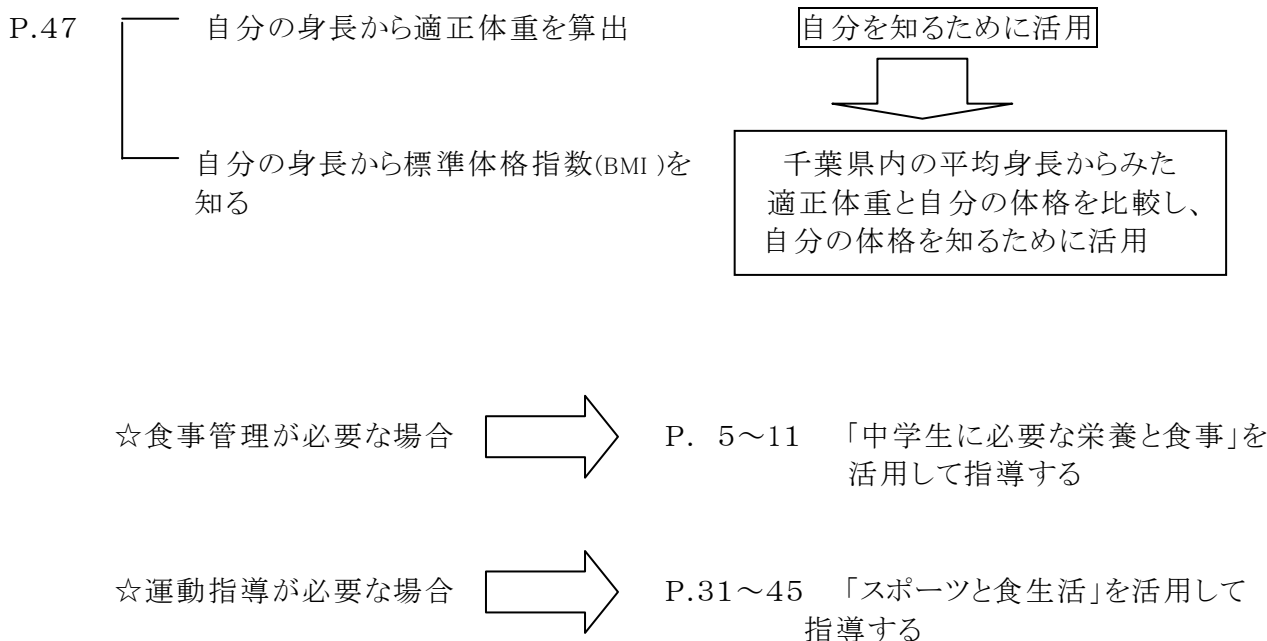
指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

本来のダイエットとは、むやみに体重を減らすことではなく、自分の体を健康に保つため、食事の時間や食事の量・内容に気をつけることである。

中学生の中には、太っていることを気にし、食事の量を減らして体重を減らそうと考えている生徒が多くいる。そこで、一日3食規則正しく食べることが健康な体づくりに必要であることを理解し、実践に結びつける。

【活用について】



【ダイエットの指導をするにあたっての注意点】

P.47は、BMIを用いての指導資料であるが、BMIの数値だけで「肥満」や「やせ」を判断するのは難しいとされている。

指導の時に、自分の体格を知ることの基礎資料として活用して欲しい。
望ましい体格を維持するためには、食生活を含めた生活習慣の確立が必要であることを理解させることが大切である。

ダイエットとは何でしょう？

「ダイエット diet」とは、「**健康な体を維持するために、食事のとり方や量を考えた食事管理をすること**」です。しかし日本語の「ダイエット」は、減量食の意味で使われています。

ダイエットの基本は、運動と食事。自分に合った食事のあり方や量を覚え、健康な体をつくることです。

日本人の標準体格指数（BMI）では、25以上は肥満

適正体重の範囲は 18.5～25 未満といわれています。

平成 23 年度の千葉県内の平均身長からみた適正体重の範囲は下記のような表になります

年齢	男 子				女 子			
	平均身長 (cm)	BMI 18.5	BMI 22	BMI 24.9	平均身長 (cm)	BMI 18.5	BMI 22	BMI 24.9
12 歳	152.4	43.0	51.1	57.8	151.9	42.7	50.8	57.5
13 歳	159.5	47.1	56.0	63.3	155.0	44.4	52.9	59.8
14 歳	165.1	50.4	60.2	68.1	156.5	45.3	53.9	61.0

自分の体格を確認しよう！

身長を cm→m にしてね！ 記入例：165.0cm→1.65m

自分の身長 (m)

自分の体重 (kg)

自分の身長からみた適正体重を計算してみよう！

身長 (m)

× 身長 (m)

× 18.5 = (ア)

× 22 = (イ)

× 24.9 = (ウ)

(ア) BMI 18.5	(イ) BMI 22	(ウ) BMI 24.9	自己評価
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

自分のBMIの計算をしてみよう！

体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] = BMI

BMI (kg/m²)

= 体重 kg

÷ 身長 m

÷ 身長 m

あなたのBMIはどうでしたか？

計算式は、ちば型食生活を参照

成長期にあるみなさんは、BMIの数値だけで「肥満」や「やせ」を判断することは難しいとされています。

将来を健康で過ごしていくために、まずは自分の体格を知り、自分自身の健康を管理する力を身につけていくことが大切です。

(8) ファーストフードとコンビニ食

指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

休日や放課後などファーストフード店やコンビニエンスストアを利用する中学生が多い。その時に、食べたい物だけを選んで購入するのではなく、栄養バランスを考えて購入できるようにする。

また、食品表示の偽造問題が大きな社会問題となっている。食品表示を正しく見て購入できる賢い消費者に育てたい。

【活用について】

P49 ファーストフード店やコンビニエンスストアを賢く利用するポイント

・食品を選択するポイントを確認する時に活用

P50 コンビニで昼食を選んでみよう

P51 ○○コンビニ商品一覧表

自己チェック表として
活用する

ファーストフード店やコンビニエンスストアを賢く利用するポイント

テイクアウトの食事といえば、ファーストフードやコンビニエンスストアの食事のように、手軽に購入してすぐに食べられる食事です。忙しく時間のないときに利用することが多いと思います。そんな時の賢い利用法は……

ファーストフード店では……

日曜日のお昼に友達とハンバーガーショップに行きました。あなたは、ハンバーガーと何を買いますか？



《選ぶ時のポイント》 栄養成分表示を気にして見ましょう！

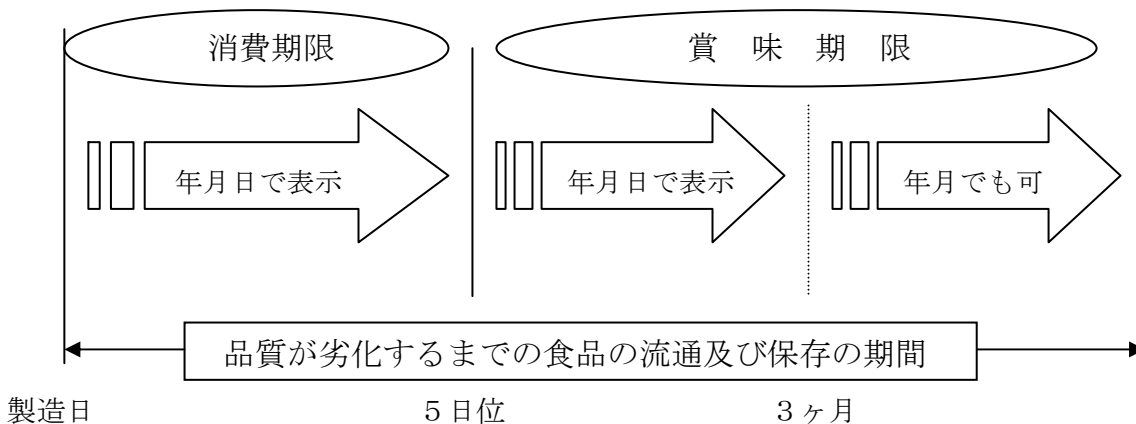
炭水化物にかたよっていないかな？

野菜はとれているかな？

作り置きしている物の製造年月日や製造時刻を見てみよう！

コンビニエンスストアでは……

食品表示：消費期限と賞味期限を確認しましょう！



○ ○サンド	
消費期限	12年02月14日 午後5時 価格 240円
名称	調理パン
原材料名	パン ポークハム トマト レタス マヨネーズ 調味料(アミノ酸) 酸化防止剤(VC) (原料の一部に大豆・小麦・乳成分を含む)
消費期限	別途商品名下部に記載
保存方法	10℃以下
製造者	△△株式会社 ○○県××市○-○

消費期限

- 品質が急速（おおむね5日以内）に劣化しやすいものに表示されている期限
弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類など

賞味期限

- 比較的長く保存が可能なものに表示される期限
スナック菓子、即席めん類、缶詰牛乳・乳製品など

※ 加工食品の賞味期限は、開封しない場合の期限なので開封後はできるだけ早く食べましょう。

※ 保存方法を守りましょう。

〇〇〇コンビニ商品一覧表

食 品	内 容	食 品	内 容
幕の内弁当 550円	ご飯 焼き鮭 イカフライ(イカ・油) 人参・大根・さつま揚げの煮物 卵焼き トマト 756kcal	鶏から揚げ 弁当 500円	ご飯 鶏肉のから揚げ(鶏肉・油) しば漬け せん切りキャベツ 886kcal
ハンバーグ 弁当 500円	ご飯 ハンバーグ しば漬け 切り干し大根 782kcal	鮭弁当 450円	ご飯 焼き鮭(大) しば漬け きんぴらごぼう 588kcal
カツ丼 500円	ご飯 豚カツ(豚肉・油) 卵 たまねぎ 900kcal	梅おにぎり 130円	ご飯 梅干し のり 160kcal
シーチキン おにぎり 150円	ご飯 シーチキン のり 190kcal	ミックス サンド 240円	食パン ハム 卵 レタス トマト 300kcal
あんパン 120円	パン あんこ 砂糖 280kcal	メロンパン 105円	パン 砂糖 390kcal
ハンバーガー 150円	パン ハンバーグ レタス マーガリン 270kcal	チーズ入り バーガー 170円	パン ハンバーグ レタス チーズ マーガリン 270kcal
ホットドッグ 200円	パン マーガリン フランクフルト 400kcal	カップめん 150円	麺 油 300kcal
カップ焼そば 150円	麺 油 560kcal	肉まん 130円	小麦粉 肉 150kcal
ゴマ和え 170円	ほうれん草 ゴマ 85kcal	ごぼうサラダ 160円	ごぼう にんじん マヨネーズ 180kcal
グリーンサラダ 250円	レタス キャベツ きゅうり トマト 110kcal	牛乳(200cc) 105円	牛乳 138kcal
ヨーグルト 120円	ヨーグルト 79kcal	100%果汁 オレンジジュース 120円	オレンジジュース 85kcal
炭酸飲料 (200cc) 120円	砂糖 100kcal	コーヒー飲料 (190cc) 120円	砂糖 59kcal
スポーツ飲料 (340cc) 140円	砂糖 80kcal	お茶飲料 (340cc) 140円	0kcal

(9) 千葉県の食材

指導のねらいと活用について

【指導のねらい】

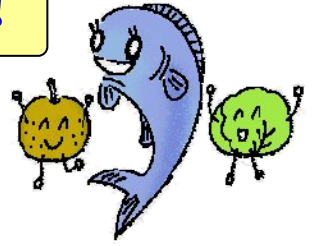
県内産、地場産の農水産物について知り、自分たちが育ったふるさとを大切に
気持ちや地域との関わりを考え感謝の気持ちを育てる。

また、房総の太巻き寿司を通して郷土料理など地域の食文化に対する関心を高める。

【活用について】

	千葉県の農水産物	千葉県のホームページ参照
P 5 3	千葉県の農水産物を調べてみよう！	P 5 4・P 5 5の資料などを活用したワークシート
P 5 4	千葉県の食材で自慢料理を作ってみよう	地域の食材を生かした献立作成
P 5 5	千葉県の伝統郷土料理太巻き祭りずしのルーツについて	郷土料理が生活から生まれた豊かな食文化であることを確認する
		↓
P 5 6	太巻き祭りずし	太巻き祭りずしを実際に作ってみる ことにより、すばらしさを体験する

千葉県の農水産物を調べてみよう！



千葉県は海や山に囲まれ、たくさんの農水産物がとれます。

1. 千葉県でとれる主な農水産物を調べてみよう。

農産物

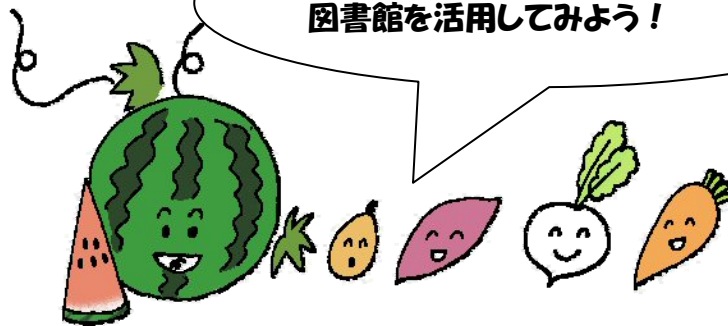
--	--	--

水産物

--	--	--

2. 私たちが住んでいる地域でとれる農水産物を調べてみよう。

千葉県のホームページや
図書館を活用してみよう！



千葉県で自慢料理を作ってみよう！

＜記入例＞

献立名	使用する 千葉県産の農水産物	材 料 名	分量 g	作り方
大和芋の 寄せ揚げ	大和芋 (多古町・佐倉市)	大和芋 絞り豆腐 鶏ももひき肉 にんじん ひじき 長ねぎ でんぷん 鶏卵 塩 揚げ油	20 48 35 15 1 5 5 10 0.5	・にんじん・長ねぎはみじん切りにする。 ・材料をよく混ぜ合わせ、落とし揚げにする。

年 組 氏 名 _____

献立名	使用する 千葉県産の農水産物	材 料 名	分量 g	作り方

料理の PR

千葉県の伝統郷土料理

太巻き祭りずしのルーツについて

太巻きずしのルーツは残念ながら良くわかっていません。1978年（昭和53年）11月に千葉県農業改良協会から発行された「房総のふるさと料理」の中に、太巻きずしの由来として次のような文章があります。

昔、葬式の時、むすびを振舞ったが、170年～180年前にむすびだけでは物足りないということで、ずいきを甘く煮て芯にしたのが巻きずしの始まりといわれる。いつの頃からか干瓢かんぴょうも使われ、70年ほど前に干瓢かんぴょうを赤く染めるようになり、祝儀、お祭りにも使われるようになった。緑に染めるようになったのは近年のようである。地域により多彩な図柄を入れて巻く。

古い時代から黒潮に乗って紀州人の渡来が多かった房総半島に、大きな握り飯をこしらえる習慣が彼らによって自然に伝わり、それがやがて菜っ葉やのりによって太い巻物に変わってきたと考えられるかもしれません。

1960年代

- ・ 一度つぼみかけた「伝統の技術」が女性たちの手によって復興されました。

1970年～1980年代

- ・ 学校給食などの影響で、ハム、ソーセージ、チーズなどが一般家庭にも普及され、太巻きずしの具としても使われるようになりました。また、のりだけでなく卵焼きで太巻きずしが巻き始められました。

このように、東京湾で養殖されるのりと、干瓢かんぴょうを主な材料にして独特な文様を作り上げた太巻き祭りずしはさらにいろいろな工夫が加わり、栄養のバランスも考慮されてきました。巻き方にも人気があり、千葉県だけでなく学校給食等を通して全国に普及し、子どもたちに喜ばれています。

※ 前千葉県衛生短期大学 助教授 龍崎英子氏は、昭和30年に「房総太巻き祭りずし」に出会って以来、この優れた食品伝統技術の継承、工夫発展に努められ全国への普及、指導に大きな力をそそいでいる、千葉県郷土食研究の第一人者である。

千葉県伝統郷土料理 《太巻き祭りずし》

私たちが住んでいる千葉県に古くから伝え受け継がれている巻きずしです。切り口から、お花や蝶々、文字など、いろいろな文様があらわれます。今日はかわいい『桃の花』を作しましょう。



桃の花の作り方

【材料 1本分】

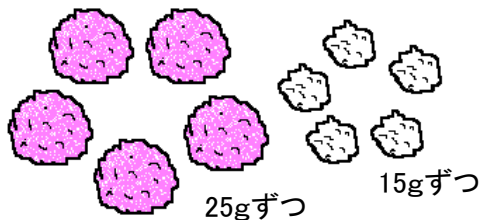
すしめし 白……………270g
 ピンク ……………125g
 海苔 (外) 全形 …… 1枚
 (花) 1/4 …… 5枚

ほうれんそう(18 cm) ……5本
 棒チーズ ……………2本

【作り方】

① 桃の花びら(細まき)を、5本つくる

ピンクのすしめしを5等分する
 白すしめし75gをとり、5等分する



まきすの上に、1/4の海苔をおき、ピンクのすしめし25gをのせ、その上に白すしめし15gをかさねる



まきすを持ち上げ、まきすの中でころがすようにして、細まきにする



② 花をくみだてる

小さいまきすの中央に細まきを1本おき、その両側に1本ずつのせる



小さいまきすを左手に持ち、細まきをおく
 V字型になるようにする

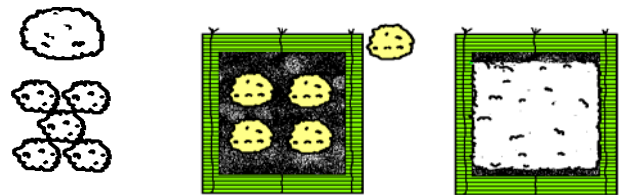
中央のくぼみに棒チーズをおき、上に細まき2本をのせて、かるく巻く



細まきと細まきの間に、ほうれんそうを1本ずつ入れ、まきすに巻いておく

③ 巻きあげる

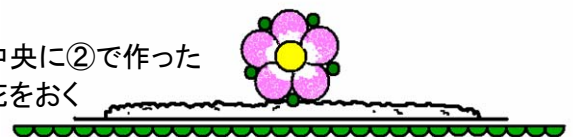
まきすに全形の海苔をおき、残りの白すしめしを5等分し、4個分を上下1.5cm残し、広げる



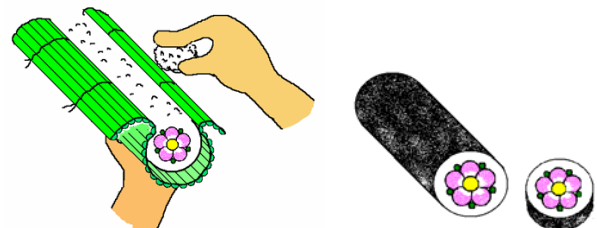
すしめしを5等分する

4個をならべ、たいらに広げる。

中央に②で作った花をおく



巻きすごと縦に持ちかえ、残りのすしめしをかぶせ、巻き上げる



端のしまつをし、7切りに切ってできあがり

【参考文献】

〈楽しく作る祭りずし/祭りずし・郷土ずし〉(子どもとつくる 太巻き祭りずし) 龍崎英子著:全国学校給食協会出版
 〈太巻き祭りずし作り方教室〉 龍崎英子著:東京書店(株)出版
 〈和英対訳(あ〜と太巻き祭りずし)〉 龍崎英子著:日本教育新聞社出版

食育学習指導案

1. 題材名 楽しく実践！ちばの食育と健康

ーちば型食生活実践ガイドブック・概要版の活用ー

2. 題材について

千葉県は、千葉県の食育推進計画である「元気な『ちば』を作る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」³⁾ および「健康ちば21」⁴⁾ を推進するために、食育を楽しく実践するツールとして、「ちば型食生活食実践ガイドブック（本編^{5) 6)}、概要版^{7) 8)}、資料編^{9) 10)}」（図1）を平成21年に公表(<http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/03anzen/syokuiku/chibagata.html>)しました。現在これらのツールを活用し、「食べること」を千葉県全体で理解できたらと考えています

①現代の子どもの食

昨年、千葉県内の小学校で「朝食に関するアンケート」を実施したところ、ほとんどの児童が「朝食をとってきている」のですが内容が様々でした。ご飯とみそ汁を中心とした食事、菓子パンのみ、クッキー・チョコレートなどの菓子、即席麺などがあげられました。「朝食」といっても、個人の理解が異なることがよく分かったのです。

誰もが健康で幸せに暮らしていくためには、幼いうちから望ましい食生活を知ることは重要です。

②「ちば型食生活食実践ガイドブックガイドブック・概要版^{7) 8)}」を活用する前に

本リーフレットを使う食育を実践する前には、ちば型食生活簡易食事調査^{9) 10)}などで、食習慣調査を行い児童・生徒の課題を明らかにすることが望まれます。児童・生徒の課題は、学校ごとに異なるため、対象の実態に応じた問題解決型の授業を展開することが望ましいと考えます。本リーフレットを活用した健康教育としての食育は、学校全体の健康力の向上に寄与できると考えます。

③展開にあたり

本内容は、1時間展開できるようにかなり内容をコンパクトに構成しています。実態により、2時間または3時間とじっくり時間をかけて行うことも可能です。

また、本展開案を参考に各学校・学年・学級オリジナル展開案を作成し、行うとより効果的です。

3. 本時の指導

①ねらい

- ・ 1日に必要なエネルギー量は、年齢・男女（性別）・体重（体格）・体の動かし方（活動量）の違いによって、一人一人違うことが分かる。
- ・ 望ましい食事である『「配膳」イメージ』が分かる。

②展開

	学習内容と活動	・指導上の留意点 ○支援 ☆評価	
つかむ5分	<p>①「食べる」ことについて考える。</p> <p>○おいしいと思う食べ物は何ですか？</p> <p>○おいしいものを食べた時、どんな気持ちになりますか？</p> <p>○なぜおいしいと感ずることができるようになったのでしょうか？</p>	<p>・おいしいものを食べたときの気持ちなどを想起させることで、食事について興味を持たせる。</p> <p>・リーフレット（見開き左側「食べることは楽しい」）を利用し、家族や仲間との楽しい食事が、心と体の栄養（元気のもと）になることを補足する。</p> <p>・離乳食を例に、味わうことの大切さについて気づかせる。</p>	<p>リーフレット</p> <p>参考資料①</p>
	ちば型食生活の食事について知ろう！		
深める25分	<p>②自分に必要なエネルギー量について考える。</p> <p>○元気に過ごすために必要なエネルギー量はみんな同じなのだろうか？</p> <p>○自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう！</p> <p>○計算してみて何か気づきましたか？</p>	<p>・身長や体重の違い、体の動かし方（活動量）の違いについて気づかせることで、興味を持たせる。</p> <p>・リーフレット（見開き中央「あなたに必要なエネルギー量を計算してみましよう」）を利用し計算させる。</p> <p>○黒板に、表1表3表4を提示し、指導者の場合を例に表の見方を理解させながら行う。</p> <p>・意見を出し合わせることで、1日に必要なエネルギー量は、年齢・男女・体重（体格）・体の動かし方の違いによって、一人一人違うこと理解させる。</p> <p>・基礎代謝基準値、身体活動レベル、エネルギー蓄積量（成長期の食事の特徴）について補足する。</p> <p>○指導者との違いから、この時期の食事の重要性を意識させる。</p> <p>☆1日に必要なエネルギー量は、一人一人違うことが分かったか。（発言、観察）</p>	<p>リーフレット</p> <p>参考資料②</p> <p>計算機</p> <p>表1</p> <p>表3</p> <p>表4</p>
まとめ5分	<p>③望ましい食事の配膳イメージについて考える。</p> <p>○1回1回の食事について考えてみましょう。よい食事にするためには、どんな条件が必要だと思いますか？</p> <p>○主食とは、どのようなものでしたか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食：ごはん、パン、麺 →主にエネルギーのもとになる ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品 →主に体を作るもとになる ・副菜：野菜、海藻、こんにゃく、キノコ →主に体の調子を整えるもとになる <p>○どのくらいの量をめやすに食べればよいのかを知る。</p> <p>○ちば型食生活食事スタイルを知る。</p> <p>④今回の学習を通して、今後どのような食べ方や生活をしていきたいかワークシートにまとめる。</p>	<p>・1日に必要なエネルギー量を、実際の食事と結びつけて考えられるようにするために発問する。</p> <p>・よい食事の条件を1食分で考えさせることで、配膳イメージ（主食、主菜、副菜）に気づかせる。</p> <p>○給食の配膳例を示すことで、1食分の配膳イメージを確認させる。</p> <p>☆望ましい食事の配膳イメージができたか。（発言、観察）</p> <p>・それぞれどのようなものかを主な働きと関連させながら確認させる。</p> <p>○食品成分円グラフを用いて説明をする。</p> <p>○手でグーとパーを作り摂取量の目安を理解させる。</p> <p>☆主食・主菜・副菜の役割と食べる量の目安が分かったか。（観察）</p> <p>・リーフレット裏について補足する。</p> <p>☆学んだことを生活に生かそうとしているか。（発表・ワークシート）</p>	<p>参考資料③</p> <p>成分円グラフ</p> <p>ワークシート</p> <p>リーフレット</p>

※専門的な内容を児童・生徒にわかりやすく伝えるための手だてとして、学校栄養職員・栄養教諭とのTTを行うこともできます。TTを行えなくても、相談や専門知識でわからないところを聞くだけでも授業展開に深まりが出来ます。学校全体で食育に取り組んでいきましょう。

参考資料①

なぜ、今みなさんがおいしいと感じることができるようになったのかというと、赤ちゃんの時に、いろいろな食べ物の味を少しずつお家の人からひとさじひとさじ紹介してもらって、教えてもらったからです。もうみなさんは、丈夫な歯が生えそろっています。よく噛むと味覚（味の違いがわかる力）が鋭くなって、おいしいと感じる物が増えていくんですよ！

永久歯は、一生使う大切なものです。大事にしてくださいね。

さて、おいしいなあと思うものは、だいたい自分の好きな食べ物ではないですか？

自分の成長や健康のことを考えてみてください。

自分がおいしいと思う、好きなものだけを食べる。本当にそれでいいのか考えてみましょう

好きなものだけを毎日食べ続けていると、美味しい食べ物も美味しいと感じなくなるかもしれません。食べ物には、美味しいと感じさせる役割と、体を作ったり体を活動させたりする役割があります。みなさんが、生きて活動するためには、エネルギーを使います。このエネルギーは食べ物からとっています。今日は、そのことを学びます。

参考資料②

一日に必要なエネルギー量はみんな同じなのかどうか、それぞれ自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう！

表1 緑色の表1から自分の値を探して緑色の枠のなかに数字を書きましょう。

先生は〇〇～〇〇歳の△性なので、□になります。みなさんはいくつでしたか？

表2 次に、オレンジ色の枠のなかに自分の体重を書きましょう。先生は〇Kgです。個人情報なので内緒にしておいてください。今は、自分にとって必要なエネルギー量を計算する大事なところですから、他の人の体重がいくつだとかいうことは関係ありません。自分の計算をします。

実は、身長ごとに生活習慣病になる危険が少ない、望ましい体重というものがあります。このことについては、詳しく保健などの時間に学習しましょう。

表3 黄色の表から身体活動レベルを選んで、黄色の枠のなかに数字を書きましょう。

ほとんどの人は、Ⅱのふつうに入りますが、スポーツなどを活発にしている人はⅢの「高い」を選んでみてください。先生はⅡのふつうなので〇と書きます。

表4 紫色の表から自分の年齢、性別が当てはまる値と探して紫色の枠のなかに書きましょう。

一日に必要なエネルギー量は、基礎代謝基準値に体重と身体活動レベルをかけて、エネルギー蓄積量を加えることで計算することができます。計算機で計算してみましょう。

〈補足例〉

緑色の枠のなかの数字に、自分の体重を掛けて出た値のことを、難しい言葉で言うと基礎代謝量といいます。どのような意味かということ、何もしないでじっとしていても、心臓を動かすなど生きていくために最低限必要なエネルギー量のことです。

でも、私たちは活動していますね。そこで、活動して消費するエネルギー量を、活動レベルに合わせてじっとしている時の何倍になるか掛け算しました。

さらに大事なことは、先生は大人なのでみなさんのようにエネルギー蓄積量を足しませんでした。エネルギー蓄積量というのは、成長するために必要なエネルギー量のことです。

個人差はありますが、18歳以上のほとんどの人は成長が止まります。つまり、みなさんは、体を大きく育てる大事な時期なんですね！

試しにAさんは、1日に必要なエネルギー量はいくつでしたか？先生より多いのはそういう理由です。

次に食事について考えてみましょう。食事を食べる目的に1つに栄養素をバランスよく食べることがあります。

みなさんの周りには沢山の食べ物がありますが、何をどう食べれば元気な毎日が過ごせるか考えてみましょう。

参考資料③

1回分の食事がよい食事であるかどうかは、必要なエネルギー量がとれていることや、主食・主菜・副菜が揃っていることで見分けることができます。

ここでちょっとおさらいしましょう！

主食とは、どのようなものですか？ ごはん、パン、麺 →主にエネルギーのもとになる

主菜は？ 肉、魚、卵、大豆 →主に体をつくるもとになる

副菜は？ 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく

→主に体の調子を整えるもとになる

それぞれの役割をもっと詳しく分解してみていきましょう！

〈主食について〉

最も重要な主食は、何だと思えますか？ご飯でしょうか？それともパン？めん？ご飯は、100gの米が220gのご飯になります。円グラフは、100gのご飯を示しています。水分が60%であることがわかります。この部分の炭水化物が主に摂りたい栄養素（エネルギーのもと）です。隣の円グラフはクロワッサンです。水分のほぼ3分の2が脂質（油）に置き換わっています。ご飯100gとクロワッサン100gを比較すると、この脂質の部分だけ、ご飯に比べ高いエネルギーになってしまうことがわかんと思います。これにバターやジャムを塗ったりするとさらに、エネルギーを取ってしまいます。ご飯を主食に選択すると、油の過剰な摂取を防ぐことができます。

〈主菜について〉

主菜から主に摂りたい栄養素は、体をつくるもとになるたんぱく質です。ここでは代表的な肉と魚を比べてみましょう。あじ100gの栄養量と豚ロース肉100g当たりの栄養量です。(PP)どこがちがいますか？たんぱく質は、ほぼ同じです。でも、あじの水分量に比べ、豚ロース肉は、水分が減り脂質（油）が多くなっています。脂質が多い分エネルギー量が多くなります。脂質の多い食べ物を、人はおいしいと感じやすいので、量を考えて食べる必要があります。

〈副菜について〉

副菜から主に摂りたい栄養素は、体の調子を整えるもとになるビタミン、無機質、食物繊維です。ごはんの炭水化物がエネルギーに変わるのも、肉や魚などのたんぱく質が筋肉や血液に変わるのも、ビタミンや無機質が必要なのでとても大事な栄養素です。代表的な野菜の100g当たりの栄養量をみてみましょう。(PP)

野菜はびっくりするくらいほとんどが水分です。私たちはこのほんの少ししかない部分を、野菜や海藻などのおかずや汁ものを食べることで利用しようとしています。なので、やっぱり量を考えて食べる必要があります。

いったいどのくらいの量を食べたらよいのでしょうか？その答えはリーフレットに書いてあります。リーフレットを閉じた表紙の下の部分をみましょう。

主菜の1回の量のめやすは、暑さ2cmで手のひらの大きさです。指を全部折り曲げたグーと覚えましょう！

副菜の1回の量のめやすは、片手の上に山盛りです。指を開いたパーと覚えましょう！
毎日、主食・主菜・副菜の揃った食事を3回食べ、さらに1日に1回、果物と牛乳を食べると栄養バランスがとれた元気ごはん「ちば型食生活」の食事スタイルになります。

〈補足例〉

自分に必要なエネルギー量の詳しい「ちば型食生活」の食事スタイルについては、リーフレットの裏に載っていますので、お家の人に見せて説明してみましょう。

(指導案作成：犬塚晶子、渡邊智子、岩崎恵、鈴木亜夕帆)

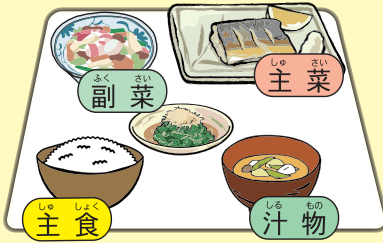
ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで 味わって食べよう

中学生用

グー・パー 食生活 ガイドブック 概要版

食事摂取基準2010年版対応

「ちば型食生活」食事実践スタイルを **グー・パー食生活** と命名しました！



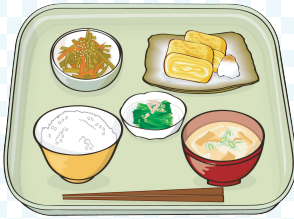
日本型食生活「配膳」図

日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。

この「配膳」に加えて、日本型の配膳で不足する「牛乳(乳製品)と果物」を1日1回食べましょう。

1日3食は「配膳」をして、1日1回は果実と牛乳(乳製品)を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。

「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが、「グー・パー食生活」です。



グー・パー食生活

(2200kcalの場合)



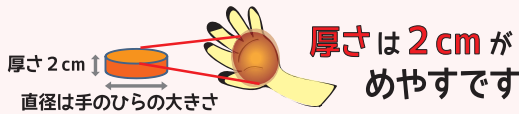
グー・パーはおかずの

おおよそのめやすです

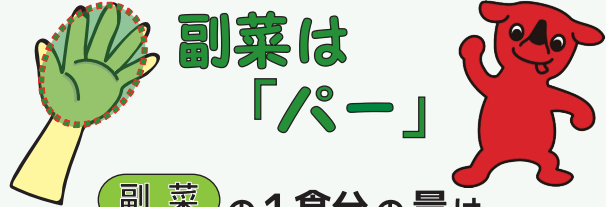


主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさをめやすに！
(手のひらの大きさ)



主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
片手たっぷりをめざして！



副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

ver.201304

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

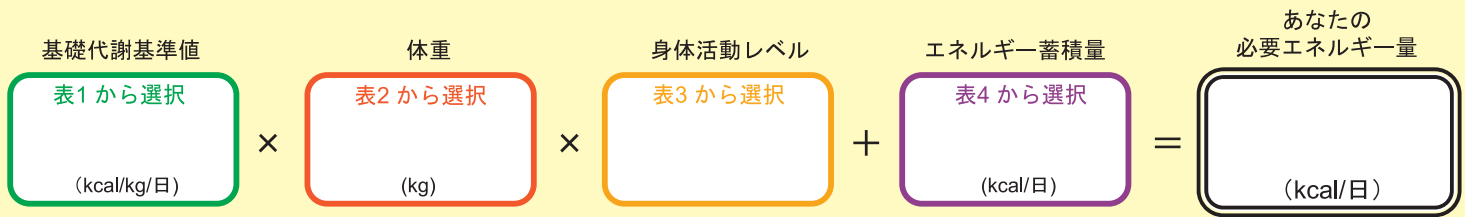


表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表4 エネルギー蓄積量³ (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	120	120
6～8(月)	15	15
9～11(月)	15	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	25
10～11歳	35	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

³成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表2 望ましい体重

身長	下限体重 ¹ (BMI18.5) ~ 上限体重 ² (BMI24.9)
140cm	36kg ~ 49kg
145cm	39kg ~ 52kg
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 76kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 85kg
190cm	67kg ~ 90kg

BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

¹おおよその下限体重(kg)=18.5×身長(m)×身長(m)

²おおよその上限体重(kg)=24.9×身長(m)×身長(m)

表3 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2歳	—	1.35	—
3～5歳	—	1.45	—
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.60	1.80	2.00
30～49歳	1.65	1.85	2.05
50～69歳	1.70	1.90	2.10
70歳以上	1.45	1.70	1.95
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：13歳、男子、体重60kg、身体活動レベルふつう の場合

$$31.0 \text{ (kcal/kg/日)} \times 60 \text{ (kg)} \times 1.65 + 20 \text{ (kcal/日)} = 3089 \text{ (kcal/日)}$$

毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます



食べるのは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



食べること味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。

「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

必要なエネルギー

人はそれぞれ必要なエネルギー量が違います。右に示した方法で計算しましょう。栄養表示を見て食事やおやつなどを選択する根拠になります。同じ体重でも身体活動レベルが高いとエネルギー量が多くなります。積極的にからだを動かしましょう。

計算したあなたの「必要なエネルギー量」に対応するちば型食生活の食事パターンを裏面から選択し、実践しましょう。

望ましい体重

体格指数としてBMI (ボディ・マス・インデックス :Body Mass Index「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」)があります。

BMIが18.5以上25未満の範囲であれば、生活習慣病の危険が少ないので望ましいとされています。表3に身長別におおよそ望ましい体重の範囲を示しました。



体重管理をしましょう

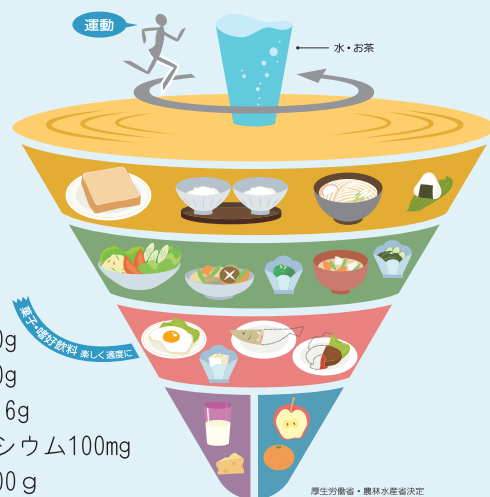
体重が変わらないということは、食べている量(エネルギー摂取量)と使っている量(エネルギー消費量)がほぼ同じということです。毎日、決まった時間に自分の体重を量り、記録する習慣を身に付けましょう。自分のエネルギー量の出入り(収支)がわかります。

食事バランスガイドと

グー・パー食生活の食事

「食事バランスガイド」は、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。コマの上部から下部にむかって摂取量が少ない料理区分になるように構成されています。料理区分の単位は「つ(SV)」で示されています。

食事バランスガイドのコマの中の料理を配膳すると、「グー・パー食生活」の食事パターンになります。



料理区分の単位

「つ(SV)」

主食＝炭水化物 40g

副菜＝素材重量 70g

主菜＝たんぱく質 6g

乳・乳製品＝カルシウム100mg

果物＝素材重量 100g

厚生労働省・農林水産省決定

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなど。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆など。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海草、きのこ、こんにゃくなど。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防げます。

この **主食** **主菜** **副菜** を毎食そろえることをこころがけましょう。

グー・パー食生活の食事 お茶碗やお皿の数を数えましょう (2200kcalの場合)

- ▼ **主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (1.5つ) で 1日3回 (5~7つ)
- ▼ **汁物** は、1回1杯 (1つ) で 1日1~3杯 (1~3つ)
*具 (汁の実) が多いものにしましょう
- ▼ **主菜** は、1回1「グー」で1日で3「グー」あるいは、1回1皿 (2つ) で1日3皿 (6つ)
- ▼ **副菜** は、1回1「パー」で 1日で3「パー」あるいは、1回1~2皿 (1~2つ) で 1日3~6皿 (3~6つ)
- ▼ **乳類** は、1日牛乳1カップあるいは2つ
- ▼ **果物** は、1日1個あるいは2つ

配膳を三色食品群に分けると



の区分になります。

配膳を食事バランスガイドで分けると



の区分になります。

お皿の数は、おおよそのめやすです。

太字で示した「つ」は、食事バランスガイドの場合の数値です。

1400kcal~2000kcal の場合

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ	2つ



◆ 朝 ◆
主食: 1つ
副菜: 1~2つ
主菜: 1つ



◆ 昼 ◆
主食: 2つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ 夕 ◆
主食: 1~2つ
副菜: 2つ
主菜: 1つ



◆ おやつ ◆
牛乳: 2~3つ 果物: 2つ

2200kcalの場合 (2000kcal~2400kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ	2つ



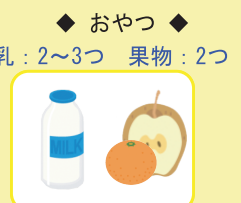
◆ 朝 ◆
主食: 1~2つ
副菜: 1~2つ
主菜: 1つ



◆ 昼 ◆
主食: 2~3つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ 夕 ◆
主食: 2つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ おやつ ◆
牛乳: 2~3つ 果物: 2つ

2400kcal~3000kcal の場合

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ	2~3つ



◆ 朝 ◆
主食: 2つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ 昼 ◆
主食: 2~3つ
副菜: 2~3つ
主菜: 1~2つ



◆ 夕 ◆
主食: 2~3つ
副菜: 2つ
主菜: 2つ



◆ おやつ ◆
牛乳: 2~4つ 果物: 2~3つ

グー・パー食生活の食事3つのパターン

「食事バランスガイド」のイラストを使用して食事のパターンを表しました。

噛むこと・食べることは
楽しいこと!

できることから実践しましょう

グーパーを心がける、配膳をイメージするなど、できることから実践しましょう。食事は楽しいものです。楽しく食べて元気にすごしましょう。食事について詳しく知りたいときには、管理栄養士・栄養士に相談してみましょう。



チーバくんは
ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会の
マスコットキャラクターです

(このリーフレットの姉妹編として「ちば型食生活食事実践ガイドブック」「ちば型食生活食事実践ガイドブック資料編」があります)

ダー・パー 食生活

簡単! 食事チェックシート



朝、昼、夕ごはんを
そろっていますか?

1日1回
食べていますか?



食べたものに○をつけて食事のチェックをしましょう

○のつけかたは、後ろの表を見てください

		主食 (しゅ しよく)	汁物 (しる もの)	主菜 (しゅ さい)	副菜 (ふく さい)	乳類 (にゅう るい)	果物 (くだ もの)	おかし	ジュース
学校がある日	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
休みの日	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ひとつの料理でも2か所に書く場合があります

例えば、お寿司なら、**ご飯**と**魚**の組み合わせなので

主食 と **主菜** に○を書きます

「○」 1つ分のめやすは、↓の通りです。

2つ分食べた場合は「○○(○が2個)」、半分食べた場合は「△」をつけましょう。

	主食	茶碗1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
	汁物	汁碗1杯、スープ皿1杯
	主菜	「ゲー」1つ分(↓のイラスト参照)
	副菜	「パー」1つ分(↓のイラスト参照)
	乳類	コップ1杯(200cc)、ヨーグルト1人前
	果物	みかん1個、バナナ1本、りんご半分
	おかし	どんなお菓子をどれくらい食べたか書きましょう
	ジュース	コップ1杯(200cc)

ゲー・パーはおかずの

おおよそのめやすです

主菜は「ゲー」

主菜の1食分の量は
ゲーの大きさをめやすに!
(手のひらの大きさ)

厚さは2cmがめやすです
直径は手のひらの大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
片手たっぷりをめざして!

片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



「ゲー」「パー」は、おかずの1食分のおおよそのくわしく知りたい場合は、栄養士・

望ましい量を簡単に考えるためのものです。管理栄養士にお聞きください。

楽しく実践！ちばの食育と健康

—ちば型食生活実践ガイドブック・概要版の活用—



千葉県立保健医療大学
健康科学部 渡邊智子

食べることは誰かにかわって
もらうことができません。
自分でやらなきゃいけない！
だから、自分の食事について考えよう。

よい「ごはん」を知って
よい「ごはん」を食べていると
元気なからだと
心ができます。

裏表紙

必要エネルギー区分別
1日の食事例

食事バランスガイドの区分で
自分の必要エネルギーでは
どのような食事パターンになるか
実践例を示した。



「できることから
はじめてよう」

ごちそうは、うれしい



でも、毎日ごちそうだと
病気になるっちゃうかもしれない

ちゃんとした食事って？
バランスの良い食事？
きちんとした食事？

見開き 中央

必要エネルギー量算出
自分で自分のエネルギーを
算出できるように、
計算式、係数、計算例を記載

あなたに必要エネルギー量を計算してみましょう

表を示すことで、
年齢を重ねると、
代謝などが
変化することも
理解できる。

望ましい体重の範囲を
知ることができる。

見開き 左右

「食べることは
楽しいこと」
食べるのしよ
おもしろさを伝える
ことを記載。

「できることから
はじめてよう」
どのようなことに
気をつけるか？
・どんなことが
できるのか？
を記載。

「バランスガイド
との関連は？」
ちば型食生活の範囲と
食事バランスガイドとの
関連について記載。

「配膳を知ろう」
基本となる配膳の主食、
主菜、副菜について説明

「食べるのしよは楽しいこと」
「配膳を知ろう」
「バランスガイドとの関連は？」
「できることからはじめてよう」
「配膳を知ろう」

裏表紙

必要エネルギー区分別
1日の食事例

食事バランスガイドの区分で
自分の必要エネルギーでは
どのような食事パターンになるか
実践例を示した。

「できることから
はじめてよう」

「楽しく実践！ちばの食育と健康」のテーマ

食事は楽しい

自分の必要なエネルギー量が分かる

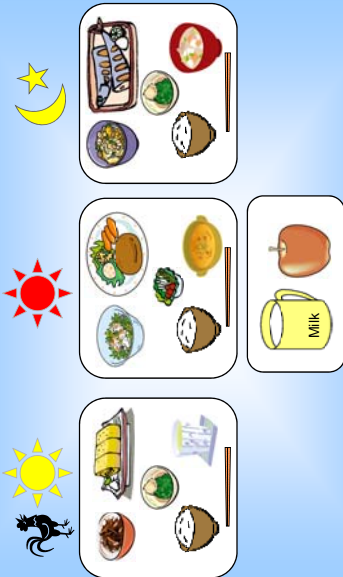
1回の食事の配膳がイメージできる

1日の食事の配膳がイメージできる

主食、主菜、副菜の食べ方が分かる

起床、排尿後の体重測定の習慣

配膳 + 牛乳・果物



ちば型食生活実践スタイル

20100910 CPUHS TVWatanabe

- ★主食 △1枚 (100kcal)は★
- ▲ご飯 中茶わん 1/2杯
- ▲赤飯 中茶わん 1/2杯
- ▲もち(小)1枚
- ▲そば(ゆで) 1/3玉

20100910 CPUHS TVWatanabe

自分の食事
(食べているもの)を
みてみよう

記入した調査票をみると
自分の課題に気づきます



20100910 CPUHS TVWatanabe

一人一人
ちょうどよい量は
違います
私は
どれくらい?

20100910 CPUHS TVWatanabe

- ★主食 △1枚 (100kcal)は★
- ▲うどん(ゆで)1/2玉
- ▲スパゲティ(ゆで) 1/2玉
- ▲パン(10枚切)1枚
- ▲じゃがいも 中1個

20100910 CPUHS TVWatanabe

品名	100gあたりエネルギー
主食	350kcal
副菜	100kcal
肉類	250kcal
魚類	200kcal
卵類	150kcal
豆類	150kcal
乳類	100kcal
油脂類	900kcal

20100910 CPUHS TVWatanabe

エネルギーの半分を
主食からとろう

100kcalの主食の量を
みてみよう



20100910 CPUHS TVWatanabe

「グー・パー」はおかずのおよそのめやすです

主菜は「グー」
グーの1回の量は
グーの大きさをおよそに!
(手のひらの大きさ)
厚さは2cmが
めやすです

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」
副菜の1回の量は
片手たっぶりをおよそして!
片手の上に
山になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ
こんにゃく

「グー」「パー」はあくまでも目安です。実際の調理に当たっては、お好みで調整してください。

20100910 CPUHS TVWatanabe

食べることは
誰かにかわってもらおうことが
できません
自分でやらなきゃいけない!
だから、自分の食事を
より良くしましょう

わからないことは
栄養士の先生に聞いてみよう

20100910 CPUHS TVWatanabe

参考文献

- 「すぐに使える『給食だより』素材」 健学社
- 「パクパク栄養指導資料」 宮崎県学校教育研究会学校栄養職員部会編 東山書房
- 「たのしくすすめるチャイルドダイエット」 永井成美 著 東山書房
- 「はじめよう食育」 東山書房
- 「子どもをつよくする100の食材」 成美堂出版
- 「しっかり食べよう朝食」 少年写真新聞社
- 「食生活教材（中学生用）食生活を考えよう」 文部科学省
- 「平成18年千葉県人口動態統計」
- 「図解でわかるからだにいい食事の大辞典」 永岡書店
- 「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養」 辰田和佳子 長坂聡子 著 ナツメ社
- 「勝つための食事と栄養」 花岡美智子 著 ナツメ社
- 「スポーツと健康の栄養学」第2版 有限会社ナップ
- 「親子で楽しむ食生活サポートBook」 日清オイリオグループ株式会社
- 「子どもをスポーツ選手にする料理」 ベースボールマガジン社200
- 「スポーツ選手の栄養学と食事プログラム」 西東社
- 「アクエリアス」 ホームページ
- 「岡山市 歯科医院 なかの歯科クリニック」 ホームページ
- 「日本人の食事摂取基準 [2010年版]」 厚生労働省策定
- 「外食カロリーガイド」 小笠原親子 柏木秀美 著 長岡書店
- 「地場産を生かした学校給食献立集（第10編）」 (社) 全国学校栄養士協議会
- 「カレンダーで見る『ちばの旬』」 千葉県ホームページ
- 「母と子の楽しい太巻き祭り寿司作り方教室」 東京書店
- 「房総のふるさと料理」 千葉県農業改良協会
- 「現代食事考・かしこく食べる」 株式会社千葉日報社
- 「楽しく作る祭りずし／祭りずし・郷土料理」 龍崎英子 著 全国学校給食協会出版
- 「子どもとつくる 太巻き祭りずし」 龍崎英子 著 全国学校給食協会出版
- 「太巻き祭りずし作り方教室」 龍崎英子 著 東京書籍株式会社出版
- 「和英対訳『あーと太巻き祭りずし』」 龍崎英子 著 日本教育新聞社出版
- 「平成20年度千葉県人口動態統計」
- 「ちば型食生活」 千葉県立保健医療大学教授 渡邊 智子・鈴木 亜夕帆

編集後記

中学生が知りたいと思っている食に関する知識の内容は、1位：スポーツ栄養、2位：バランスのとれた食事、3位：成長期に必要なカルシウム、4位：ダイエットでした。（県内 M 中学校調査）

中学生の時期は、心身ともに成長し、自己をみつめ、自分はこうありたいという気持ちが大きくなっています。このような時期にこそ、正しい知識を身につけ、実践できる力を育てる必要があると思います。

本書は、技術・家庭や保健体育の教科指導や特別活動などの領域指導、個別指導など、様々な場面での参考になるように作成しました。

多くの食育指導者及び栄養教諭・学校栄養職員みなさんが食に関する指導の推進を図る一助になれば幸いです。

平成25年3月

千葉県学校栄養士会
食に関する指導資料作成委員一同

食に関する指導資料作成委員

千葉県学校栄養士会

氏名	氏名	氏名
相沢政子	酒井淳子	二木由規子
秋元美智子	志村葉子	細谷裕子
明妻紀子	庄司友美	松崎理絵子
池田春美	城文子	松本江里子
猪野真理子	高坂朋子	御子神千尋
岩島由美子	高橋恵美子	御園未来
岩館清子	高橋斉代	宮崎優子
遠藤陽子	竹中英美子	三好江津子
小林千恵子	田中ゆみ子	山口洋子
小林久子	辻恭子	山越えり子
小山陽美	遠山聖実	山中京子
三枝真優	野口和子	吉川絵美

いきいきちばっ子 中学生版

発行者 千葉県学校栄養士会

事務局 〒270-0111

流山市江戸川台東3-11

流山市江戸川台小学校

TEL 04-7152-0103 FAX 04-7152-0185

監修 千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課

協賛 公益財団法人 千葉県学校給食会

カット、ペイント協力：田中世津子 渡邊紋子 遠山聖実 鈴木晴美