

食生活学習教材（中学生用）

食生活を考えよう

— 体も心も元気な毎日のために —



● はじめに ●

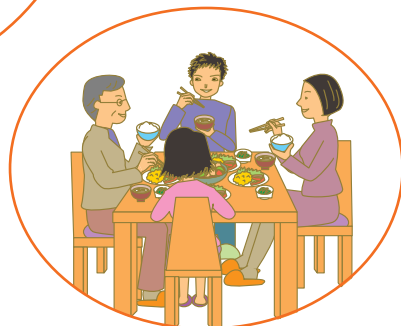
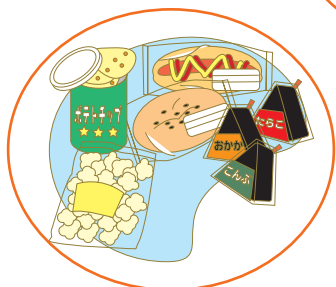
私たちの食生活は、とても豊かになりました。いつでも、どこでも、数え切れないくらい食べ物があふれています。それは素晴らしいことなのですが、そのよさを活用できずにいる人も少なくありません。朝食をとらなかったり、必要以上に夜食をとったりする不規則な食生活や、ファーストフードやインスタント食品に頼りすぎる^{たよ}ることにより、栄養のバランスが崩れてきていることが問題となっています。

しかし、これらの問題は一人一人が自分の健康について考え、毎日の生活の中で努力していけば改善できるものばかりです。

また、食生活では必要な栄養素を体内にとり入れることだけでなく、食べ物の価値や文化についても考えていく必要があります。

この本は、みなさんの食についての問題を、毎日の生活の中から考えてもらうためにつくられました。朝食のとり方はどうあるべきか。間食や夜食はどのようにとればよいか。コンビニエンスストアで売られている食品は、どのように考えて購入^{こうにゆう}すればよいか。ダイエットの問題にはどのように対処していけばよいか。郷土料理に代表される食文化について、どう考えればよいかなどが課題としてとりあげられています。

みなさんは、体や心の健康について知るだけではなく、自分の食生活をよりよくしようと考え、実行することがなによりも大切です。自分の健康は自分の力でつくっていきましょう。





1	中学生の体と生活 中学生期の発育の特徴を知りましょう	2
2	健康と食事 生活習慣病と食習慣について考えてみましょう	4
3	バランスのとれた食事 毎日の食生活をふりかえってみましょう	6
4	朝食の大切さ 朝食をとりましょう	8
5	間食と夜食のとり方 間食・夜食について考えてみましょう	10
6	ファーストフード店・コンビニエンスストア 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しましょう	12
7	成長期にある私たちのダイエット ダイエットについて考えてみましょう	14
8	スポーツと栄養 スポーツのための効果的な食事	16
9	食生活の変化 昔の食事と今の食事を比べてみましょう	18
10	日本の郷土料理 日本の食生活のよさを知りましょう	20
11	日本の食文化の多様性 外国の食文化とのかかわりについて考えてみましょう	22



とくちょう 中学生期の発育の特徴を知りましょう

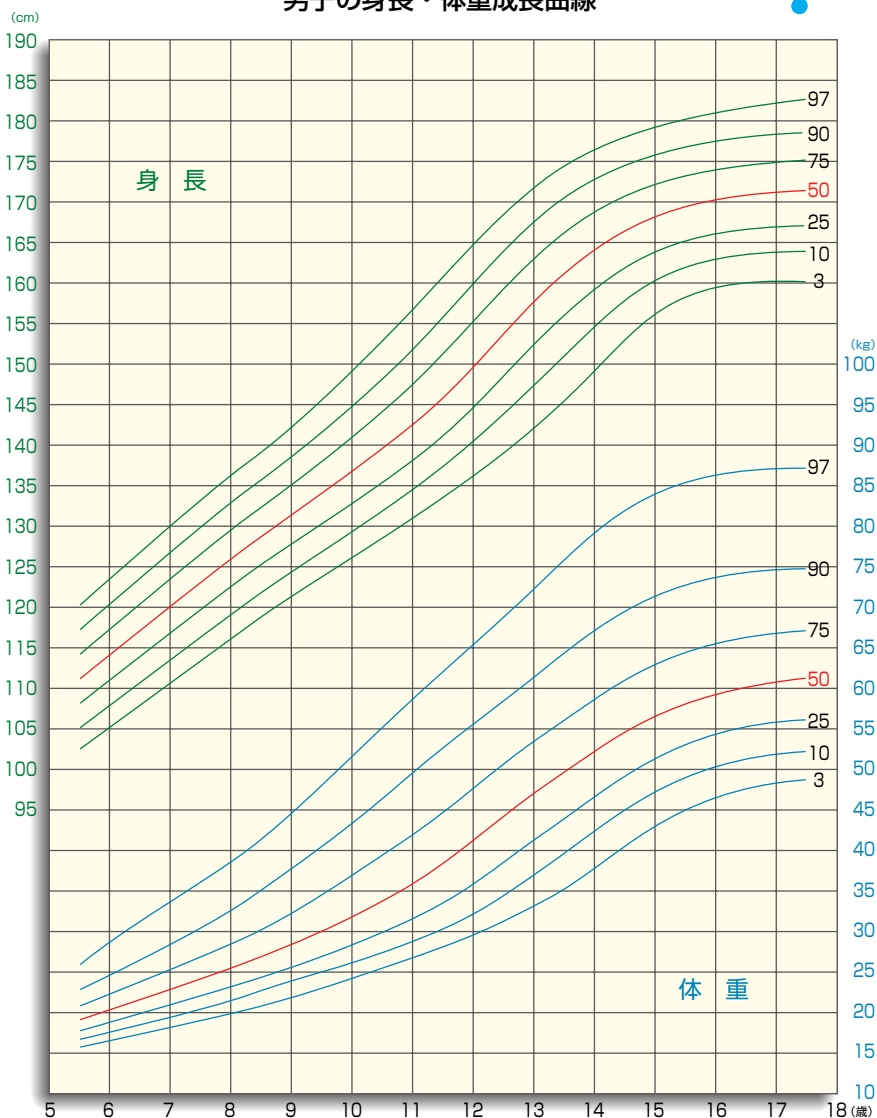
自分の体を知りましょう

中学生期はスポーツや文化活動に参加する機会が増え、学校での生活時間が長くなります。生活リズムが大きく変化すると同時に心身が著しく成長するときです。この時期に活力ある日々を過ごすためには、よく食べ、よく体を動かし、休養や睡眠を十分とることが大切です。

中学生である今、自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に過ごしていくためにとっても大切なことです。

そのために、まず、自分の体の成長と生活習慣について考えてみましょう。

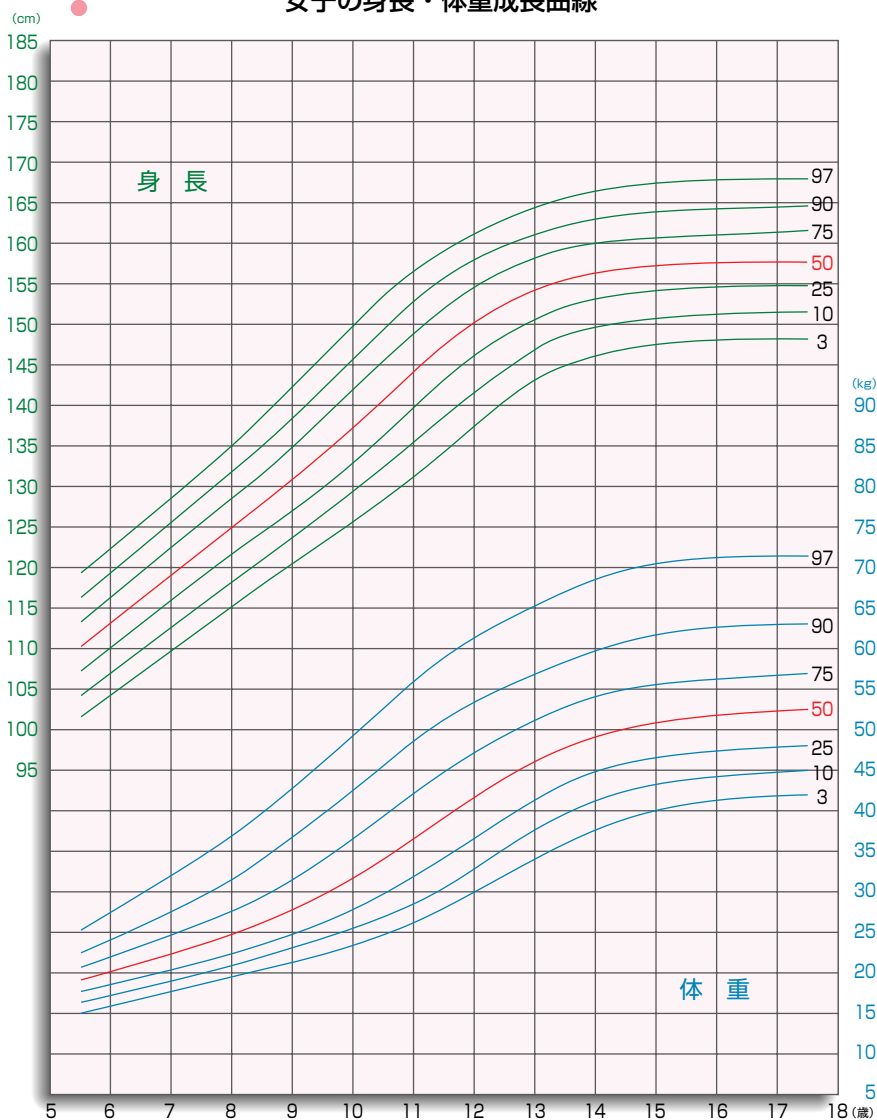
男子の身長・体重成長曲線





自分の身長と体重の変化をみてみましょう

女子の身長・体重成長曲線



成長曲線図に、自分の身長と体重を書き入れてみましょう。

50のラインが標準の身長と体重です。急速に発育・発達する時期は、一般的に男子より女子の方が早く来ますが、その時期や程度には個人差があり、みんなが同じというわけはありません。

(厚生労働省「平成12年乳幼児身体発育調査報告書」および文部科学省「平成12年度学校保健統計調査報告書」より作成)

生活習慣病と食習慣について 考えてみましょう



生活習慣病とは

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙^{きつえん}、飲酒などの生活習慣が、その発症^{はっしょう}・進行^{しっぺい}にかかわる疾病^{しつぺい}のことです。

この生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中^{のうそうちゅう}、糖尿病^{とうにょう}、骨粗しょう症^{こつそしょうしやう}、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。

そのために、食事、運動、休養及び睡眠^{すいみん}の調和のとれた生活を心がけましょう。

肥満について

最近、肥満傾向^{けいこう}にある中学生が増えています。肥満から生活習慣病につながっていくことがあるので、食事のとり方や運動に気をつけることが大切です。

なお、肥満傾向にあっても、その後の生活に注意^{ちゅうい}を払うことによって改善されていきます。

生活習慣病と食習慣とのかかわり

生活習慣病を予防するためには、望ましい食習慣を身につけることがとても大切です。右のページのチェック表で自分の食習慣について調べてみましょう。

●食習慣チェック表●

1 食事は規則正しくとっていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

2 食事はとりすぎないようにしていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

3 間食はとりすぎないようにしていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

4 夕食は就寝^{じゅうしん}1時間30分前までに食べ終わっていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

5 あまいものを食べすぎないようにしていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

6 油っこいものはひかえめにしていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

7 塩分をひかえめにしていますか。

☐はい ☐どちらともいえない ☐いいえ

8 肉や魚はかたよりなく食べていますか。

☐肉と魚をほぼ同じくらいずつ食べている ☐魚よりも肉の方が多い ☐肉ばかり食べている

9 大豆製品^{とうふ}（豆腐^{にまめ}、煮豆等）を食べていますか。

☐1日1回は食べている ☐週に2～3回は食べている ☐ほとんど食べない

10 緑黄色野菜を食べていますか。

☐1日1回以上は食べている ☐週に2～3回は食べている ☐ほとんど食べない

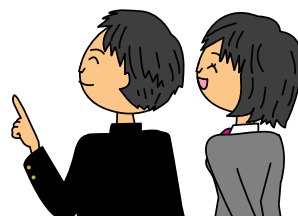
11 果物を食べていますか。

☐1日1回は食べている ☐週に2～3回は食べている ☐ほとんど食べない

12 家族そろって食事をしていますか。

☐ほとんど毎日している ☐週に1～2回はしている ☐していない

どこに問題点があるのかを
チェック表から考えてみましょう。



毎日の食生活を ふりかえってみましょう



どんな食べ方をすればよいのでしょうか

私たちが健康を保ち、成長するために1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが栄養所要量です。

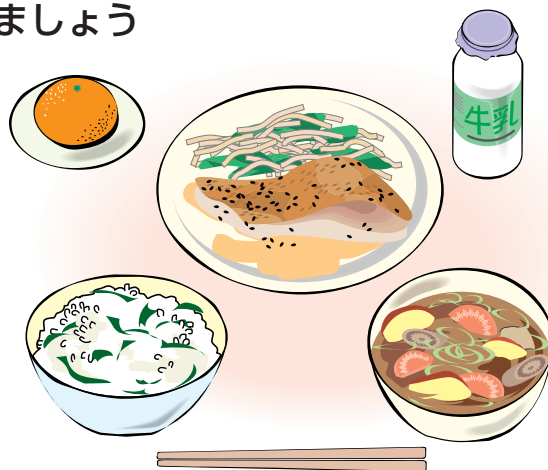
中学生は成長期で、活動も活発なので、おとなと比べてたんぱく質、カルシウムの量が多くなっています。1日の栄養所要量を3回の食事の中でかたよりなくとるようにすることが大切です。

中学生および成人(30～49歳)の食事摂取基準 身体活動レベルⅡ

年齢(歳)	性別	エネルギー (kcal)	脂 肪 (g)	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 (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)
12～14	男	2,650	60～85	60	1,000	11.5～50	700～2,220	1.4	1.6	100
	女	2,300	55～75	55	850	13.5～45	550～2,220	1.2	1.4	100
30～49	男	2,650	60～70	60～130	600～2,300	7.5～55	750～3,000	1.4	1.6	100
	女	2,000	45～55	50～100	600～2,300	10.5～40	600～3,000	1.1	1.2	100

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」平成17年より)

●給食で考えてみましょう

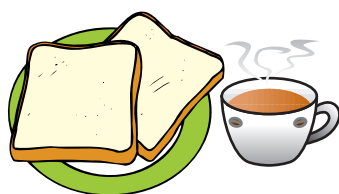


(わかめごはん、^{とり}鶏肉の南部焼き、切り干し大根と小松菜のあえもの、さつま汁、みかん、牛乳)

1回の食事の例として、学校給食の献立をあげました。給食は、主食・主菜・副菜がそろっていて1回の食事として栄養のバランスがよくとれています。食事を考えるときは、給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜をうまく組み合わせてみましょう。

1日の食事を考えてみましょう

朝



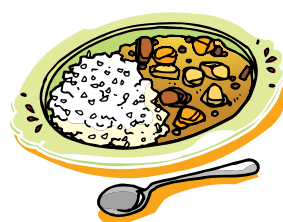
(トースト、紅茶)

昼



(給食：麦ごはん、あゆの塩焼き、ごま
あえ、白玉汁、トマト、牛乳)

夕



(カレーライス)

主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスがよくなるように改善してみましょう。

朝



(トースト、紅茶

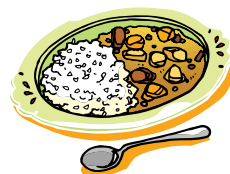
)

昼



(給食：麦ごはん、あゆの塩焼き、ごま
あえ、白玉汁、トマト、牛乳)

夕



(カレーライス

)

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、海藻、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。

朝食をとみましょう



朝食を大切にしましょう

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。「時間がない」、「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えています。特に、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢が上がるにつれて、増える傾向にあります。

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。

朝食ではどんなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ご飯やパンなどにふくまれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、それに加えて、たんぱく質、無機質、ビタミンもとみましょう。

●簡単な朝食メニュー●

たまのお休みの日の朝食は自分で用意してみてもいいかもしれません。
簡単な朝食メニューを紹介します。

ふりかけチャーハン

1人分386kcal
塩分0.4g
たんぱく質11.2g

【材料】 1人分

ごはん 茶わん1ぱい
ふりかけ（市販品） 1袋
キャベツ 1枚
卵 1個
サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ・耐熱ボウルやどんぶりに、卵を割り入れ、サラダ油を加えて、ときほぐす。
- ・ごはんを加え、キャベツのざく切りをのせ、ふりかけを散らす。
- ・ラップをして、電子レンジで強3分加熱。
- ・とりだして、さっくり混ぜる。

ピザトースト

1人分278kcal
塩分1.9g
たんぱく質14.3g

【材料】 1人分

食パン（6枚切り） 1枚
トマト 1個
ハム 2枚
ピザ用チーズ ひとつまみ

【作り方】

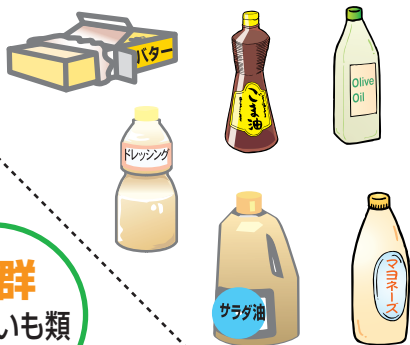
- ・アルミホイルに食パンをおき、ハムと幅1cmに切ったトマトを重ねてのせる。
- ・チーズをバラリとふりかけて、オーブントースターで3～4分焼く。

牛乳と野菜などをつけると
栄養のバランスがとれた
朝食となります。



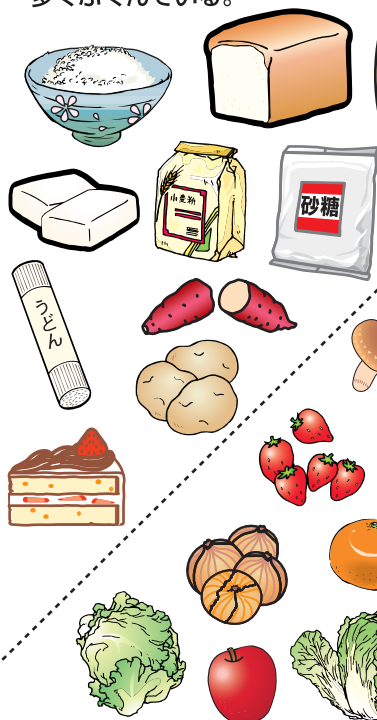
6 群 ゆ し 油 脂

脂肪質をおもな成分とする食品。バターなどの動物性油脂と、ごま油などの植物性油脂に分けられる。マヨネーズやドレッシングなど、油脂を多く含む食品は、この群に分類される。



5 群 穀類・いも類 ・砂糖

炭水化物をおもな成分とする食品。穀類は、たんぱく質やビタミンB₁もふくんでいる。いも類は、ビタミンCや食物繊維を多くふくんでいる。



4 群 その他の野菜 ・果物

色のうすい野菜をその他の野菜といい、ビタミンCやカルシウムをふくんでいる。果物には、ビタミンCが多い。また、食物繊維も多くふくまれる。

たんぱく質をおもな成分とする食品。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とに分けられる。脂質や無機質、ビタミン類も多く含む。大豆はとうふやみそなどに加工すると消化がよくなる。



1 群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品

2 群 牛乳・小魚 ・海藻

カルシウムを多く含む食品。牛乳・乳製品には、たんぱく質やビタミンB₂も多くふくまれている。小魚は無機質のほか、たんぱく質も多く含む。海藻はよう素も多くふくんでいる。



3 群 緑黄色 野菜

にんじんやほうれんそうのような、色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテン（ビタミンA）を多く含む。ほかにも、ビタミンCやカルシウム、食物繊維などをふくんでいる。

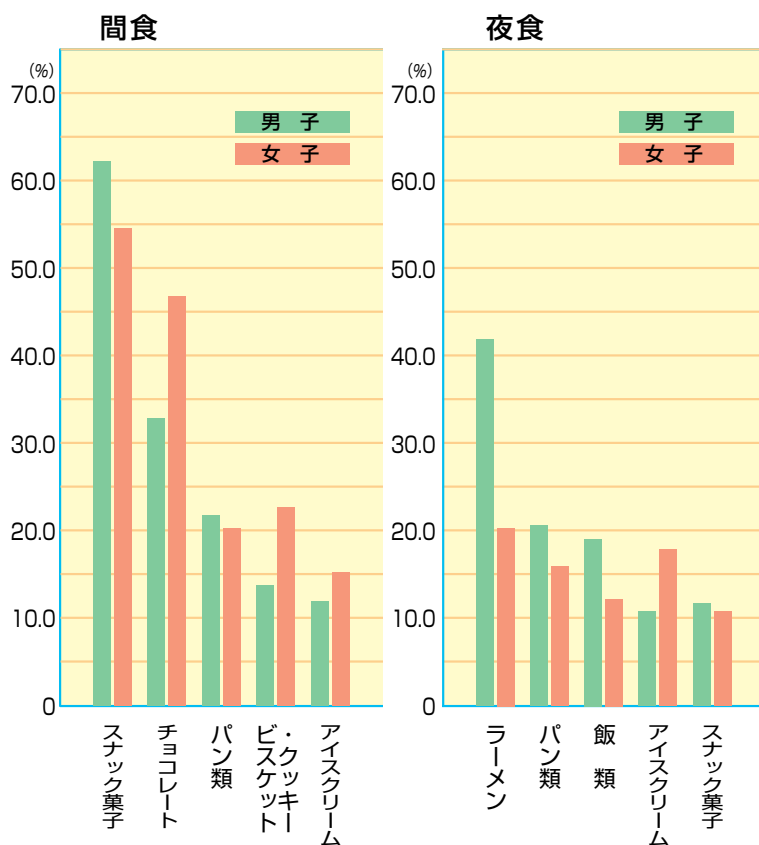
間食・夜食について 考えてみましょう



食べる量やタイミングに注意しましょう

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。でも、間食や夜食をとりすぎて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなっている人はいませんか。

食べる時間を考えてじょうずにとることが大切です。



中学生がよくとる
間食・夜食

果物、牛乳・乳製品も、
おすすめです。



(日本体育・学校健康センター「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」より)

上のグラフから、間食・夜食ともに高脂肪、高エネルギーのものが好まれていることがわかります。1日の栄養所要量をもとに、自分の生活にあった間食や夜食について考えてみましょう。

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増えました。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。

ポテトチップスの例

主要成分 1袋(90g)当たり	
エネルギー	499kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	320mg
(食塩相当量 0.9g)	

アイスクリームの例

主要成分 1個(80ml)当たり	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.4g
炭水化物	18.6g
ナトリウム	8.8mg

賞味期限・消費期限を確認しましょう

賞味期限は、おいしく食べることができる期限を表し、お菓子やインスタント食品など、日もちのする商品に示されています。

消費期限は、安心して食べられる目安が日にちや時間で表されており、おにぎり、サンドイッチ、お弁当など傷みやすい食品に示されています。食品を選ぶときの参考にしましょう。

名 称：チョコレート 保存方法：直射日光を避け開封後はお早めにお召し上がりください 販 売 者 ●●株式会社 東京都▲▲■-■ 賞味期限は右下に表示 開封後はお早めにお召し上がりください	
賞味期限	2006. 12

お か か お に ぎ り	
消費期限 06.11.12 午後 8時	製造日時 06.11.12 午前 2時
120円 10℃以下	
要冷蔵、お早めにお召し上がりください	
製 造 者 ●●株式会社 東京都▲▲■-■	

夜 食

中学生になると、勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食をとる人もいます。しかし、夜食は十分に考えてとらないと、胃腸に負担をかけ、翌日の朝食を抜くことにもつながりますし、肥満の要因となる恐れもあります。もし夜食をとるならば、できるだけ消化のよいものを選びましょう。

消化のよい 夜食の例



ホットミルク



ミルクココア



プリン



茶わんむし

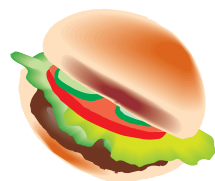


うどん



おかゆ、そうすい

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しましょう



昼食を外で買うとき・食べるときは

ファーストフード店やコンビニエンスストアは、手軽に、昼食をとったり、お弁当を買ったりできてとても便利です。私たちが好きないろいろな食品がありますが、なるべく栄養のバランスがとれた昼食となるようにしたいものです。じょうずな利用の仕方を考えてみましょう。

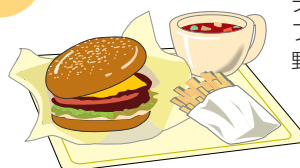
どんな選び方ができるでしょう I

●ファーストフード店の場合●



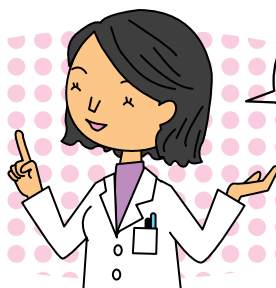
チーズバーガー
フライドポテトM
バニラシェイク

栄養のバランス
を考えて



チーズバーガー
フライドポテトS
野菜スープ

ミルク、コーンスープ、
野菜サラダなどを
組み合わせるといいですね。



タンパク質、カルシウム、
ビタミンなどの1日の必
要量を考えて朝食、夕食
で昼食の不足分を補いま
しょう。

1日の中で栄養のバランスについて考えてみましょう。

朝 食

今日の自分の朝食を書きましょう

昼 食

チーズバーガー
フライドポテトM
バニラシェイク

夕 食

どんな夕食をとればよいのでしょうか

どんな選び方ができるでしょう II ●コンビニエンスストアの場合●

コンビニエンスストアには、今、人気があってよく売れている食品が並んでいます。また、私たちが食べてみたくなるような新しい食品も次々に登場してきます。開店している時間も長いので、習いごとの帰りに寄る人もいるでしょう。そんなとき、何気なく食品を買ってしまうことがありますか。

ここではコンビニエンスストアをじょうずに利用した昼食について考えてみましょう。

下の食品はコンビニエンスストアで売られている代表的なものです。今までに学習したことをもとにして、2～4点選びましょう。

種 類	品 目	値段 (円)	種 類	品 目	値段 (円)	種 類	品 目	値段 (円)
弁当	幕の内弁当	490	中華まんじゅう	カップ焼きそば	200	乳製品	カットフルーツ (メロン、イチゴ)	260
	ハンバーグ弁当	480		肉まん	90		牛乳	100
	スパゲッティ	350		あんまん	90		ヨーグルト	110
	かつ丼 ^{どん}	450	スープ	トマトスープ	160	し好品	アイスクリーム	100
おにぎり	サケ	130		コーンスープ	150		シュークリーム	100
	ツナマヨネーズ	110	そうざい	鶏 ^{とり} のから揚げ ^あ	200		プリン	130
パン	野菜サンド	220		ほうれんそうのごまあえ	190	飲料	ポテトチップス	130
	卵サンド	190	サラダ	さといもの煮物 ^{にもの}	200		チョコレート	100
	チョココロネ	100		ごぼうサラダ	160		100%オレンジジュース	120
	あんパン	100		ポテトサラダ	190		炭酸飲料	120
	カレーパン	100		グリーンサラダ	200		スポーツ飲料	140
カップめん	カップラーメン	150	くだもの	バナナ (1本)	90		ペットボトルのお茶	140

※値段はおおよその目安です。選ぶときの参考に使ってください。

昼食用に自分で選んだ食品を書いてみましょう

夕食ではどんなことに注意したらよいでしょうか



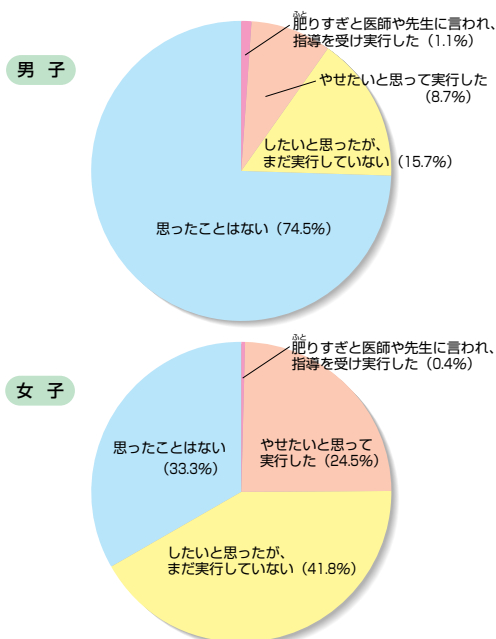
ダイエットについて考えてみましょう

ダイエットって何でしょう？

私たちの中には体重を気にしたり、食事の量を減らして体重を減らそうとした人もいます。ここではダイエットについて考えてみましょう。

やせたいと思って体重を減らそうとした中学生は男子で10人に約1人、女子では10人に約3人もいます。しかし、本来のダイエットとは、むやみに体重を減らすことではありません。自分の体を健康に保つため、食事の時間や食事の量・内容に気をつけて食べることをいいます。

中学生の体重を減らす努力の経験



（財）日本学校保健会「平成16年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」より）

体重が重いから肥満というわけではありません

肥満とは、体の中に脂肪が必要以上にたまった状態のことです。例えば、筋肉の多いスポーツ選手や骨太といわれる人の場合、多少体重が重くても体の中にある脂肪の量が必要な範囲であれば、肥満とは言いません。逆に体重は軽くても、筋肉が少なく、体の中にある脂肪の量が必要な範囲を超えている場合は肥満の可能性があります。

成長期である中学生の体は毎日変化しています。小学生だったころと比べて著しく身長が伸び、体重も増えてきます。体重が増えるということは、筋肉や骨などが成長して、少しずつおとなに近づいていることなのです。

ところで、私たちの体を形成している脂肪は、活動に必要なエネルギーの貯蔵庫であるばかりではなく、体温の保持や外からの刺激に対して体を守るなど大切な役割を持っています。特に成長期の女性は脂肪をたくわえて、丸みをおびた体型になりますが、これも大切なことです。

成長に必要な栄養はしっかりととりましょう

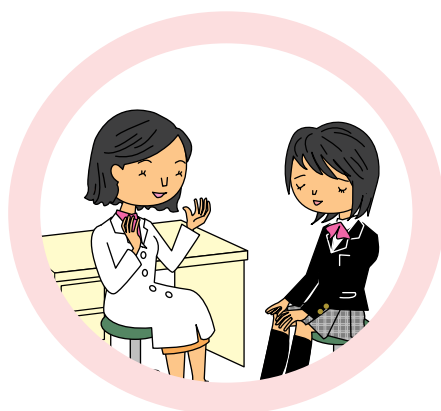
中学生期になると、他人の目が気になってくるものです。そのため自分自身の体型を気にするようになり、今の自分の体重がちょうどよくても、太りたくないという理由から食事をとらない人もいると思います。

成長期にある私たちの体は、より多くのエネルギーを必要としているため、食事の量を制限したり、栄養のバランスがとれていない食事をしたりしていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、一生の健康にも影響することがあります。

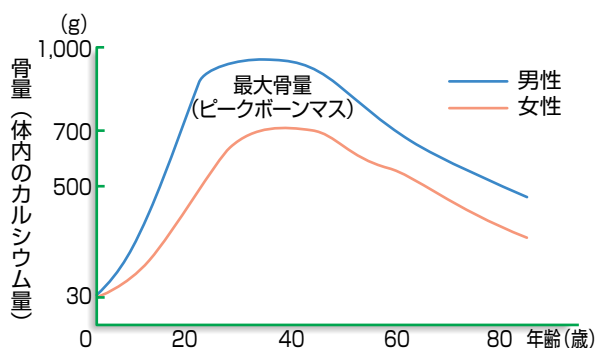
また中学生のこの時期に、女子が無理なダイエットをすると、貧血、月経不順、無月経、さらに将来的には骨粗しょう症になることもありますので、注意が必要です。

正しい食事の量や
栄養のバランスについて

知りたい人は、
栄養教諭や学校栄養職員、
養護教諭に聞いてみましょう。



骨量の変化



(東京都多摩老人医療センター 林泰史 原図)

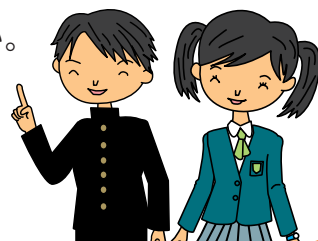
骨粗しょう症とは…

骨の成分が減り、骨がすかすかになって、もろくなり、痛みや骨折を引き起こすものです。

人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代にもっとも骨の量が多くなる最大骨量(ピークボーンマス)を迎えます。最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど骨粗しょう症になりにくいのです。

●自分の健康を守るために食習慣で実行すること●

- ◎ 3度の食事に主食・主菜・副菜をそろえて、食べる。
- ◎ 朝食をしっかりと、夕食はエネルギーをとり過ぎない。
- ◎ 間食は、とる時間を考えるとともに、とり過ぎない。
- ◎ 夕食後は何も食べない。
- ◎ よくかんで、ゆっくり食べる。
- ◎ むだ食い、ながら食いをしない。





スポーツのための効果的な食事

スポーツをするときの食事

部活動や地域のクラブでスポーツをする人の食事について考えてみましょう。成長が著しく体格などの個人差も大きい時期ですが、スポーツをするからといって特別な食事があるわけではありません。ごくふつうの食品をじょうずに組み合わせた食事を毎日とればよいのです。もちろん、1日3回規則正しく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は、スポーツをする人にとってなくてはならないもののなのです。

●何をどのように食べたらよいのでしょうか。

		働 き
第1群	魚・肉・卵・豆・豆製品 (良質たんぱく質)	血液や筋肉をつくる
第2群	牛乳・乳製品・海藻・小魚類 (カルシウム・鉄)	骨や歯をつくる 身体の各機能を調節する
第3群	緑黄色野菜 (無機質・ビタミン)	体の調子を整え たり皮ふや粘膜を保護する
第4群	その他の野菜・果物 (無機質・ビタミン)	体の調子を整える
第5群	米・パン・めん類・いも類 (炭水化物)	エネルギー源となる
第6群	油脂類・脂肪の多い食品 (脂肪)	エネルギー源となる

●献立の例●

主食、主菜、副菜・果物・
乳製品をそろえましょう。



栄養補助食品について

栄養補助食品とは、食事ではとり切れない栄養素を補うものです。

中学生の時期は、まず、バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

食事のこんなところに気を配りましょう

●たんぱく質、カルシウムをとりましょう

成長が著しいこの時期、睡眠中の成長ホルモンの働きに合わせて、夕食はたんぱく質、カルシウムに富んだ食事となるように心がけることが大切です。もちろん栄養的にかたよらないようビタミン、無機質の多い野菜類もたっぷりとりましょう。



スポーツドリンク
は2~3倍に薄めて
利用しましょう



●水分を補給しましょう

活動が激しければ激しいほどのどが渇きます。運動中の水分補給はとても大切です。水分が不足すると熱中症や脱水症などになりやすくなります。じょうずに水分を補給しましょう。

- ・炭酸飲料や糖分が多く口あたりのよいものを選びがちなので注意しましょう。
- ・市販されているスポーツドリンクにも糖分がふくまれているので、飲みすぎに注意しましょう。

●夕食をしっかりとりましょう

放課後のトレーニングが、暗くなるまであったり、さらに習いごとに行ったりすると、夕食を一人で食べる場合も出てきます。そんなときは好きなものを自由に食べてしまいがちですので注意しましょう。



ほうれんそう



レバー

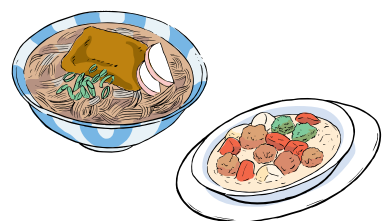
●鉄分を忘れずにとりましょう

鉄分の不足は、スポーツをする人にとって命とりともいえるスタミナ不足になります。それは気力をなくすことにもつながります。鉄分が不足したままスポーツを続ければ、めまい、立ちくらみなど貧血になります。

●運動後の筋肉疲労には、たんぱく質やビタミンなどをとりましょう

激しい運動の後、筋肉に疲労が残るときがあります。

そんなときは整理体操をしっかりやることはもちろんのこと、たんぱく質やビタミンに富んだ食事をとることや睡眠をたっぷりとることがなよりの解決策です。胃腸などの消化吸収力も低下していますから、汁気の多いものや、消化のよいものにしましょう。



昔の食事と今の食事を比べてみましょう

私たちの食卓を見つめてみましょう



日本人は、主食のごはんを中心に、魚、海藻などの海産物、大豆、雑穀、野菜などの、多彩な畑作物を食卓の中にとり入れてきました。近年になって、それに肉、牛乳・乳製品、卵、果物などの摂取も増え、たんぱく質、脂肪、炭水化物などの、栄養のバランスのとれた食生活を営むようになってきました。

食卓の移りかわり



穀類中心でたんぱく質が不足していた。

学校給食の移りかわり



- ・脱脂粉乳が飲まれていた
コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、
鯨肉の竜田揚げ、せんきゃべツ、
ジャム〔昭和30年〕

昭和
30年代

昭和
40
50年代



食事内容が多様化した。



- ・ソフトめんが導入される
ミートスパゲッティ、牛乳、フレ
ンチサラダ、プリン〔昭和44年〕



- ・米飯給食が導入される
ごはん、牛乳、筑前煮、ヨーグ
ルトサラダ、チーズ〔昭和51年〕

現
代



豊かになった私たちの食事。



- ・選択給食や外国の料理
バイキング（5組を1セット）
（1）おにぎり、小型パン
（2）鶏の香味焼き、ゆで卵、え
びのから揚げ
（3）にんじんのグラッセ、ほう
れんそうのピーナッツあ
え、昆布とこんにゃくの煮
物、ミニトマト
（4）粉ふきいも、さつまいもの
から揚げ
（5）果物（メロン、パイナップ
ル）、ゼリー、牛乳

現在の食生活を考えてみましょう

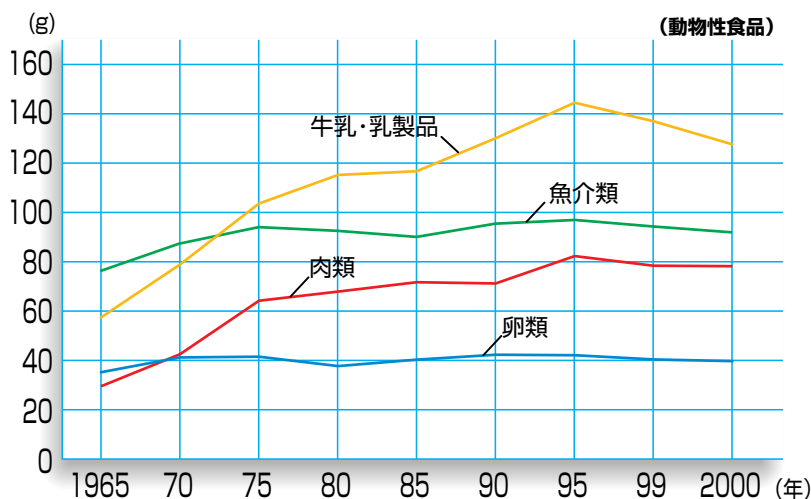
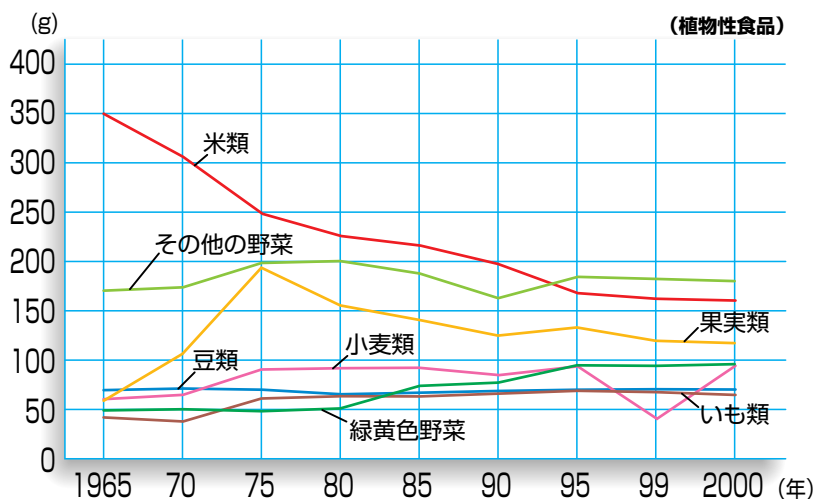
私たちは、豊富な食品に囲まれています。レストランなどの飲食店を利用すれば、いろいろな料理を楽しむことができますし、インスタント食品や冷凍食品^{れいとう}を利用して、家庭で豊かな食事を楽しむことができるようになりました。

しかし、豊富な食品を自分の好みそのまま食べるということをしていては、必要な栄養素をバランスよくとることが難しくなります。

米類の摂取量が減ってきています

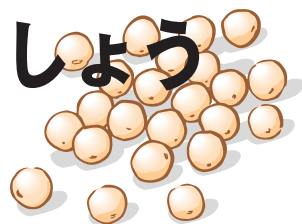
食品の摂取の状況は、近年変化をしています。肉類、牛乳・乳製品などの動物性食品の摂取量は増加し、米類は大幅^{おおはば}に減少しています。適正な栄養のバランスを保つためには、どうしたらよいか考えてみましょう。

食品摂取量の年次推移



(厚生省「国民栄養調査」より)

日本の食生活のよさを知りましょう



豊かな食品がさまざまな郷土の味に

国土が南北に長く、温暖で湿潤な気候を持つ日本は、四季がはっきりしており、その季節ごとにさまざまな農作物がとれます。また、四方を海に囲まれているために、魚介類を多く利用してきました。

こうした四季折々の自然の産物を利用して、その土地の風土にふさわしい保存・加工・調理の方法を生み出し、食卓に変化を与えてきました。

そして、海や川でとれた水産物、大豆や大豆製品、野菜、穀類などの畑作物をくふうしてとる知恵が、郷土の味としてひきつがられています。



【北海道】
三平汁



【新潟県】
のっぺ



【宮城県】
つめいりだんご



【滋賀県】
ふなずし



【島根県】
豆腐の笹焼き



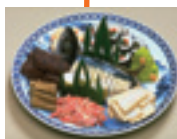
【千葉県】
太巻きずし



【熊本県】
いきなりだご



【岐阜県】
とちもち



【高知県】
さわち
皿鉢料理



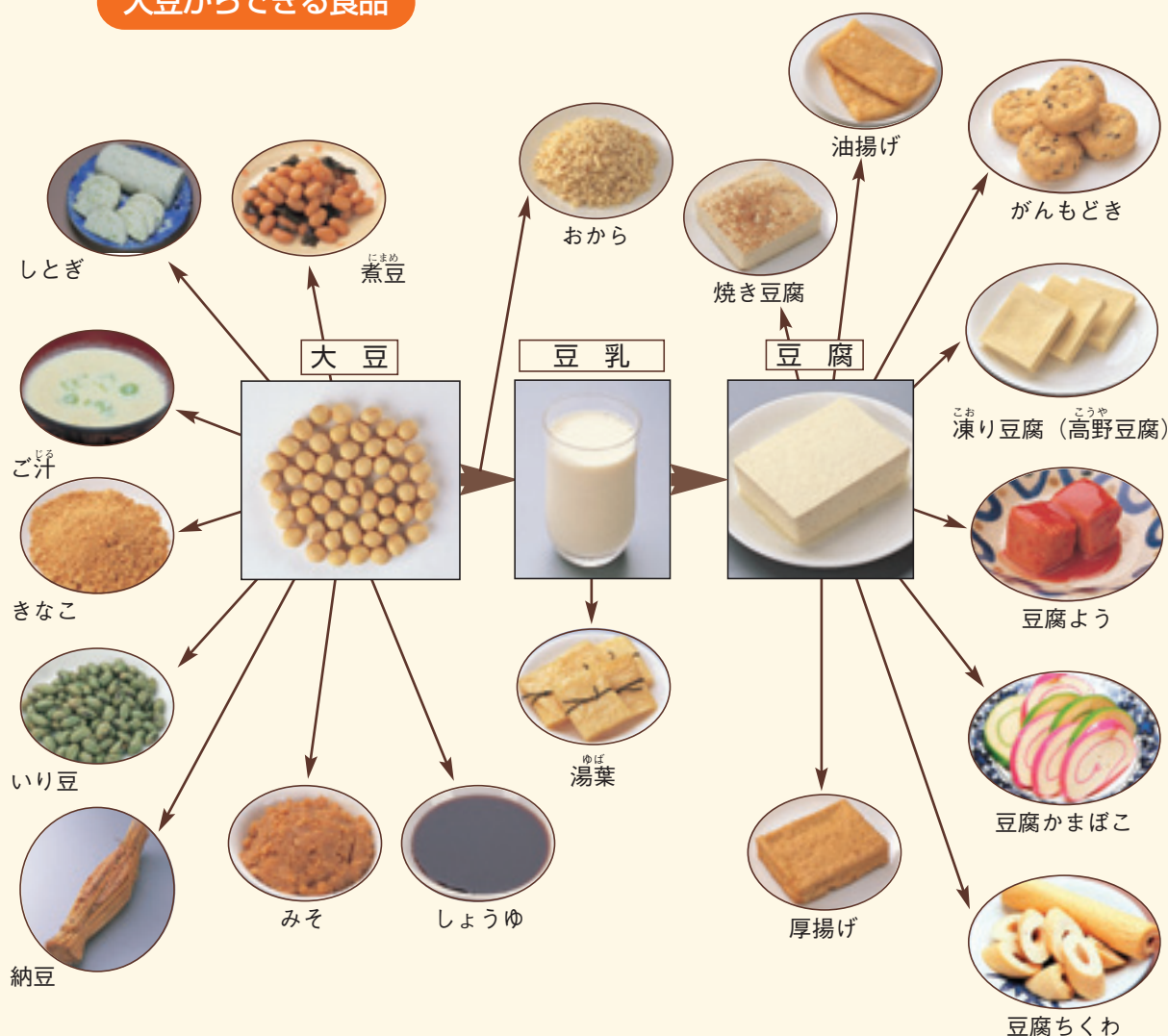
【沖縄県】
ラフテー

昔から食べてきた大豆の加工食品

明治時代まで、ほとんど肉を食べる習慣のなかった日本人にとって、重要なたんぱく源となったのは、海や川でとれる魚介類と大豆でした。特に大豆は、昔から日本各地で利用されてきた大切な食品です。

大豆から作られる、豆腐^{とうふ}は、奈良^{なら}、平安時代に中国から伝わったとされ、良質なたんぱく質をふくむ食品として、長年にわたって食べられてきました。

大豆からできる食品



外国の食文化とのかかわりについて 考えてみましょう

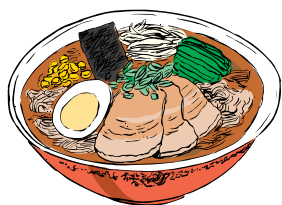


世界の料理をとり入れてきた私たちの食事

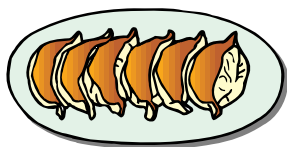
私たち日本人は、伝統的な食事の中に外国の料理をたくみにとり入れ、日本独自の豊かな食文化を作り出してきました。

ふだん私たちが食べている料理には、外国の料理の影響^{えいきょう}を受けているものがたくさんあります。どんなものがあるのか見てみましょう。

伝わってきた国	もともとの料理・語源
日本に伝わってきた時代	普及した時代



ラーメン



ぎょうざ

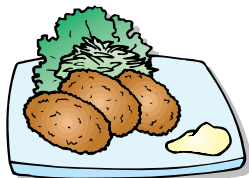


あんパン

中国	ラーメン らーめん 拉麺	中国	ぎょうざ ぎょうざ 餃子	ポルトガル	パン
明治末期	大正中期	江戸中期	昭和戦後	室町後期 (パンが伝わった)	明治初期



カレーライス



コロッケ



天ぷら

イギリス	カリ	欧米	クロケット	ポルトガル またはスペイン	テンプレス
明治初期	大正	明治初期	大正末期	16～17世紀	江戸後期

出典：「世界大百科事典」平凡社、「日本の食事文化」「和風たべもの事典」農文協、「調理用語辞典」(社)全国調理師養成施設協会、「カレーライスと日本人」講談社「広辞苑」岩波書店など

身近になった外国の料理

日本の食事の多様化はさらに進み、現在では、外国の多様な料理が、その本来の姿に近い形で、私たちの食生活に登場するようになりました。学校給食でも、外国の料理がとり入れられています。

学校給食で紹介されている外国の料理



アメリカ：ホットドッグ、フライドチキン、コーンスープ、オレンジ



フランス：クロワッサン、ポトフ、たまごのココット焼き、ポテトリヨネーズ、クレープ



中国：ごはん、油淋頻果鶏（あげどりのあまず風味）、炒青菜（青菜のいためもの）、蟹肉粟米湯（かに肉入りコーンクリームスープ）



韓国：ごはん、プルコギ（焼き肉）、ナムル（あえもの）、ミョックッ（わかめスープ）



インド：マタル・プラオ（グリーンピー）、スのピラフ、チキンソテー、アル・マタ・カレー（野菜カレー）、ライタ（ヨーグルトサラダ）



ドイツ：ライ麦入りパン（バター）、ドイツ風ソーセージ、ザワークラウト、ポテトサラダ、ワインゼリー

身近な外国の料理や食品を調べてみましょう 国名・料理名・食品・食べる時

例：韓国 キムチ

食品 はくさい、とうがらし、にんにく、しょうが、あみの塩辛、さとう、ごま、だいこん、ねぎ、にら、せりなど。

野菜の少ない時期の保存食だった。今では日常的に食べる漬物。

「食生活指針」は、国民の健康の増進，生活の質の向上および食料の安定供給の確保をはかるために、平成12年3月に当時の厚生省・農林水産省・文部省の三省合同で決定したものです。私たちの健康づくりに欠かせない食生活の指針が紹介されています。

食生活指針

●食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

●1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

●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ましょう。
- ・調理方法がかたよらないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品をじょうずに組み合わせましょう。

●ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー^{せつしゆ}を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

●野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

●食塩や脂肪はひかえめに。

- ・塩辛い^{しおから}食品をひかえめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

●適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・ふだんから意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

●食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬^{しゆん}の素材を使うとともに、行事食をとり入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

●調理や保存を上手にしてむだやはいきを少なく。

- ・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。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立^{けんてい}をくふうして食べましょう。

●自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

食生活チェックカード

年 組

名前 _____

●自分の食生活について考えてみましょう●

良いところ

改めたいところ

●目標を立てましょう●

目標

●目標を達成するためにどんな取り組みをしますか●

●先生や家の人からのアドバイス●

中学校 年 組



文部科学省