

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 ●

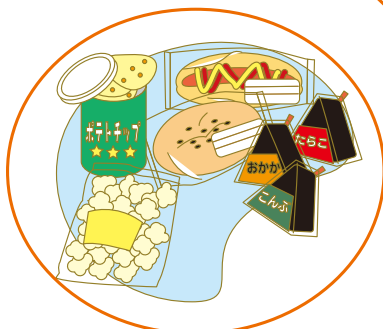
私たちの食生活は、とても豊かになりました。いつでも、どこでも、数え切れないくらいの食べ物があふれています。それは素晴らしいことなのですが、そのよさを活用できずにいる人も少なくありません。朝食をとらなかったり、必要以上に夜食をとったりする不規則な食生活や、ファーストフードやインスタント食品に頼りすぎる^{たよ}ることにより、栄養のバランスがたよっていることが問題となっています。

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^{こうにゅう}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 <small>とくちょう</small> 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 <small>かしこ</small> 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

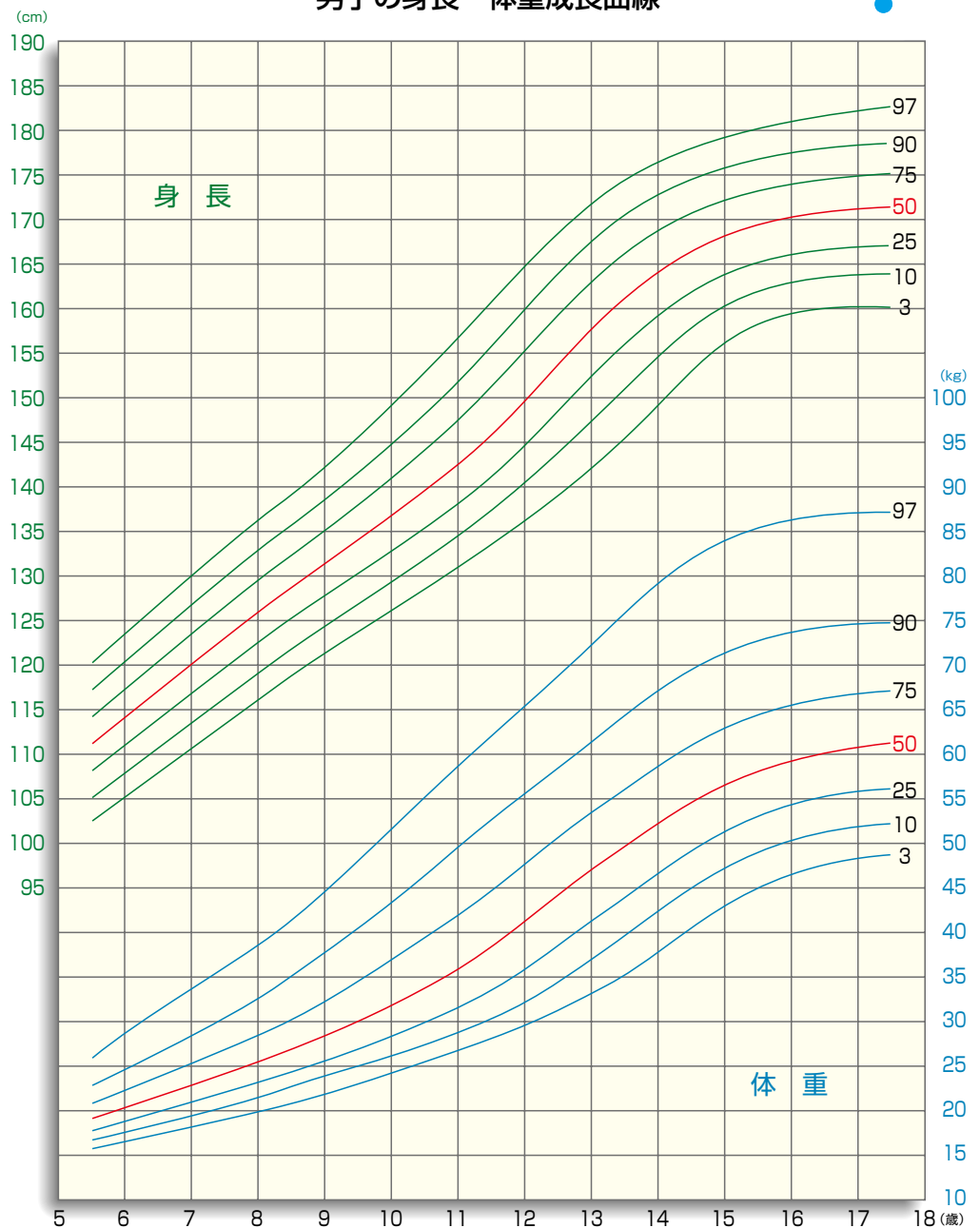
自分の体を知りましょう

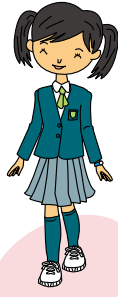
中学生期はスポーツや文化活動に参加する機会が増え、学校での生活時間が長くなります。生活リズムが大きく変化すると同時に心身が著しく成長する時期です。この時期に活力ある日々を過ごすためには、よく食べ、よく体を動かし、休養や睡眠を十分とることが大切です。

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。

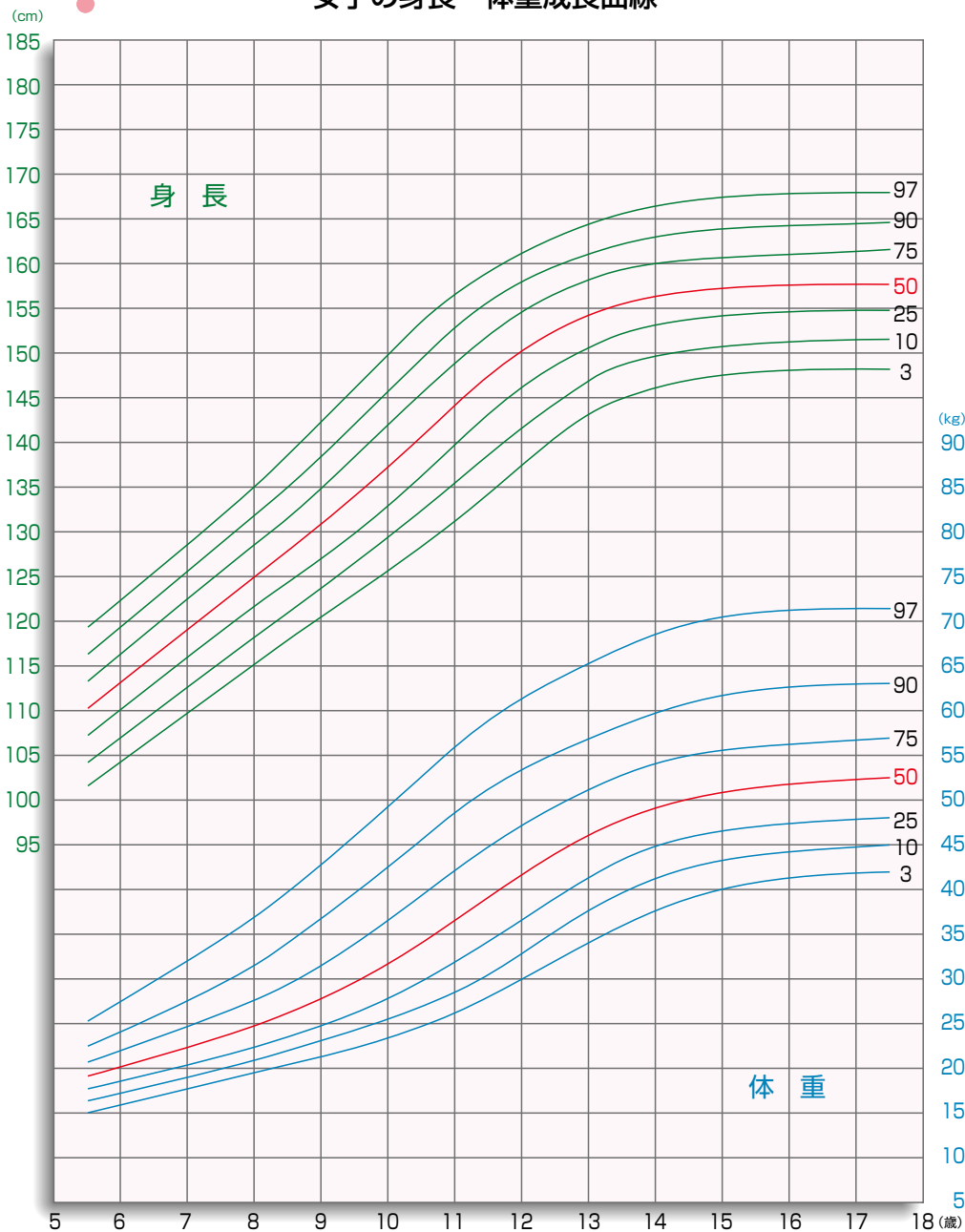
男子の身長・体重成長曲線





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

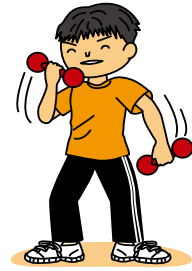


成長曲線図に、自分の身長と体重を書き入れてみましょう。

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ではありません。

(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^{どうにゅう}、糖尿病^{とうりょう}、骨粗しょう症^{こつそしょう}、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。

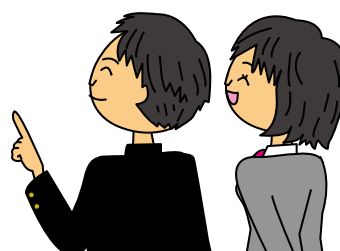
生活習慣病と食習慣とのかかわり

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^{しゅうしん}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（豆腐^{とうふ}、煮豆^{にまめ}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食事摂取基準です。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。

特に中学生は成長期なので、おとなと比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などの量が多くなっています。

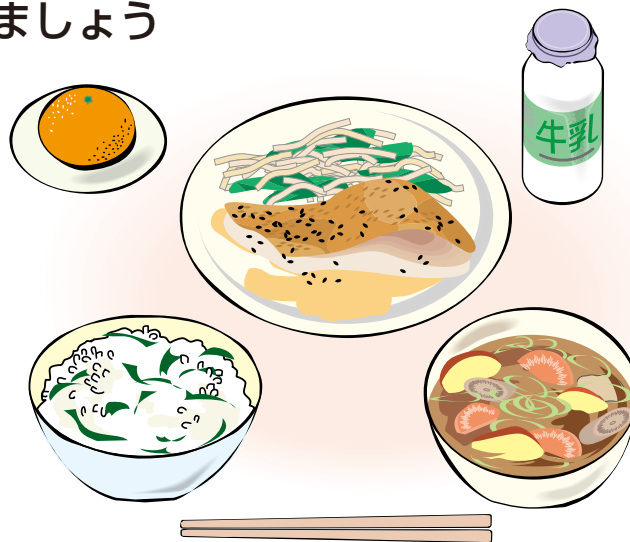
中学生および成人(30~49歳)の食事摂取基準 身体活動レベルⅡ

年齢(歳)	性別	エネルギー (推定エネルギー必要量) (kcal)	脂肪 (脂肪エネルギー比率) <目標量> (%)	たんぱく質 <推奨量> (g)	ミネラル※				ビタミン				
					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
					<推奨量> (mg)	<耐容上限量> (mg)	<推奨量> (mg)	<耐容上限量> (mg)	<推奨量> (μgRE)	<耐容上限量> (μgRE)	<推奨量> (mg)	<推奨量> (mg)	<推奨量> (mg)
12~14	男	2,500	20以上30未満	60	1,000	—	11.0	50.0	750	2,000	1.4	1.5	100
	女	2,250	20以上30未満	55	800	—	14.0	45.0	700	2,000	1.2	1.4	100
30~49	男	2,650	20以上25未満	60	650	2,300	7.5	55.0	850	2,700	1.4	1.6	100
	女	2,000	20以上25未満	50	650	2,300	11.0	40.0	700	2,700	1.1	1.2	100

※ミネラル=無機質

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010年版より)

●給食で考えてみましょう

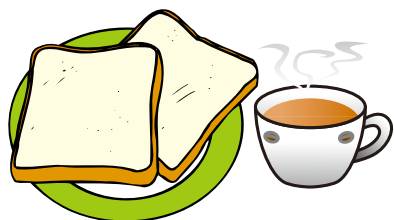


(わかめごはん、^{とり}鶏肉の南部焼き、切り干し大根と小松菜のあえもの、さつま汁^{じゅう}、みかん、牛乳)

1回の食事の例として、学校給食の献立^{こんだて}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



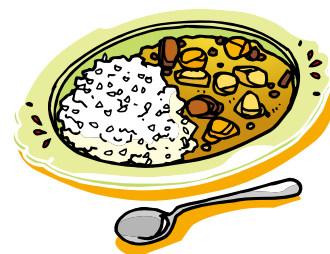
(トースト、紅茶)

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)

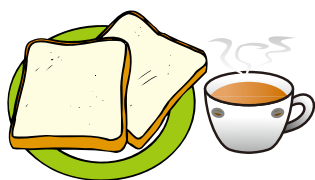
夕



(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



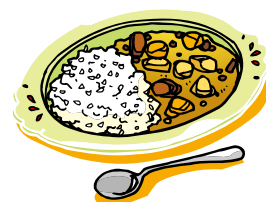
(トースト、紅茶

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。