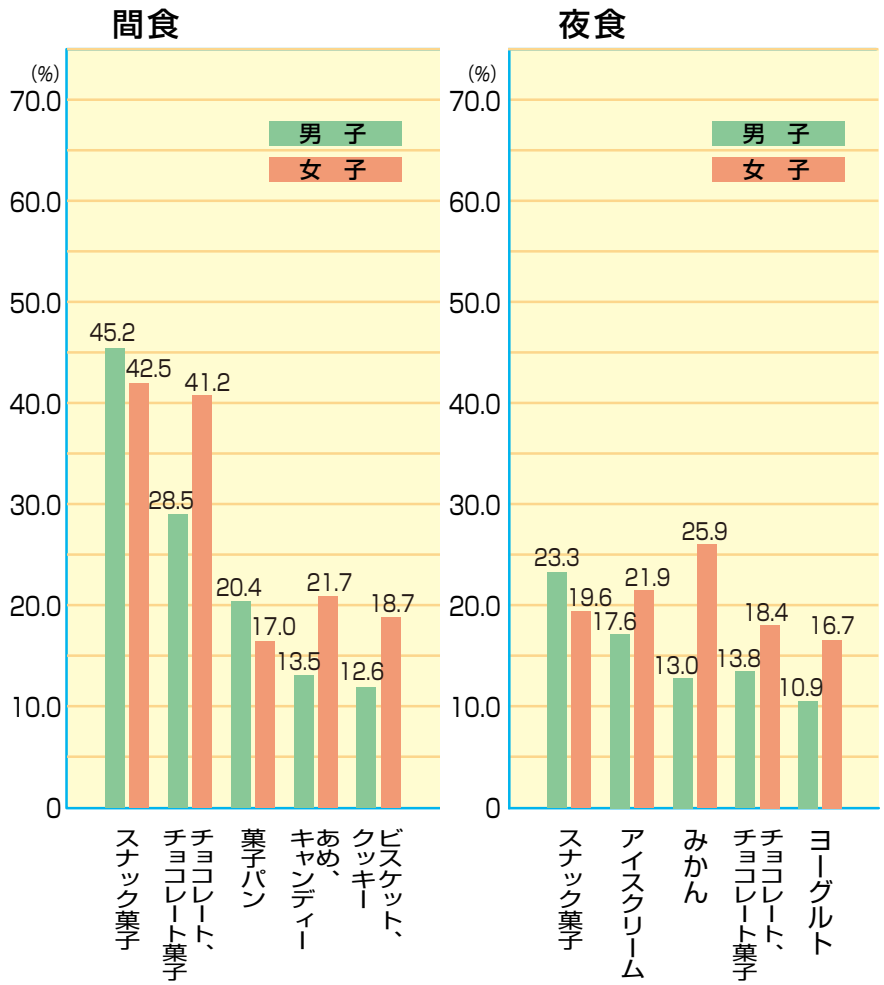
間食・夜食について考えてみましょう

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(つか)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

（（独）日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」より）

果物、牛乳・乳製品も、おすすめです。

上のグラフから、間食・夜食ともに高脂肪(しぼう)、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日の食事摂取基準をもとに、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。

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）	

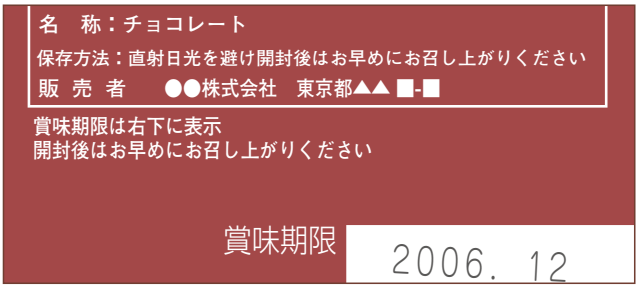
アイスクリームの例

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。



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、夜食をとる人もいると思います。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

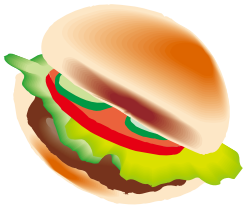
ミルクココア

プリン

茶わんむし

うどん

おかゆ、ぞうすい



ファーストフード店やコンビニエンスストアを賢（かしこ）く利用しましょう

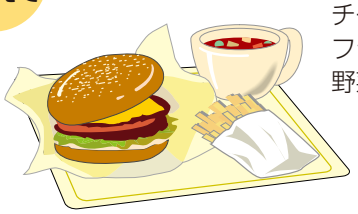
昼食を外で買うとき・食べるときは

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。

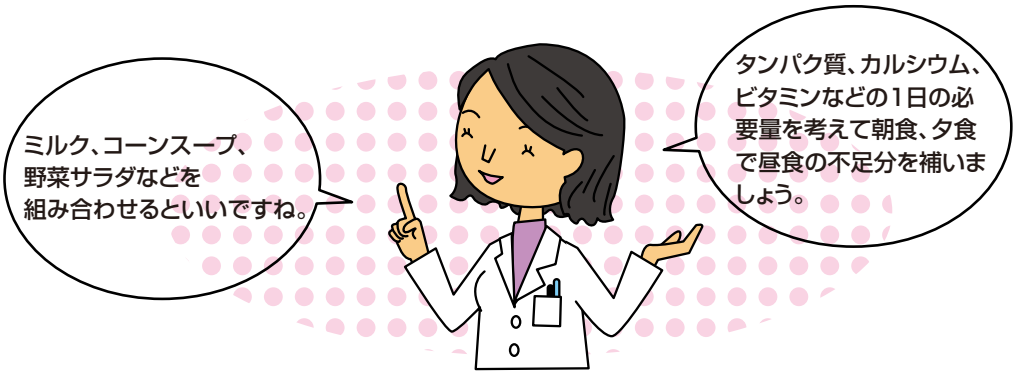
どんな選び方ができるでしょう Ⅰ　●ファーストフード店の場合●

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



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	昼　食	夕　食
今日の自分の朝食を書きましょう	チーズバーガー フライドポテトM バニラシェイク	どんな夕食をとればよいのでしょう

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せんか。

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		カップ焼きそば	200		カットフルーツ（メロン、イチゴ）	260
	ハンバーグ弁当	480	中華まんじゅう	肉まん	90	乳製品	牛乳	100
	スパゲッティ	350		あんまん	90		ヨーグルト	110
	かつ丼	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	鶏のから揚げ	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		ポテトチップス	130
	卵サンド	190		さといもの煮物	200		チョコレート	100
	チョココロネ	100	サラダ	ごぼうサラダ	160	飲料	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。選ぶときの参考にしてください。

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

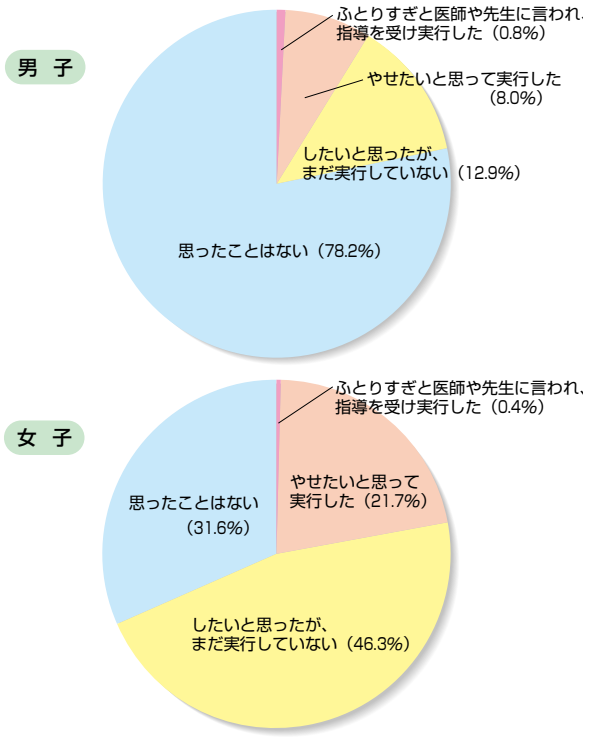
ダイエットについて考えてみましょう

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ると思います。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2人います。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18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（しぼう）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（はんい）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（こ）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（しげき）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。

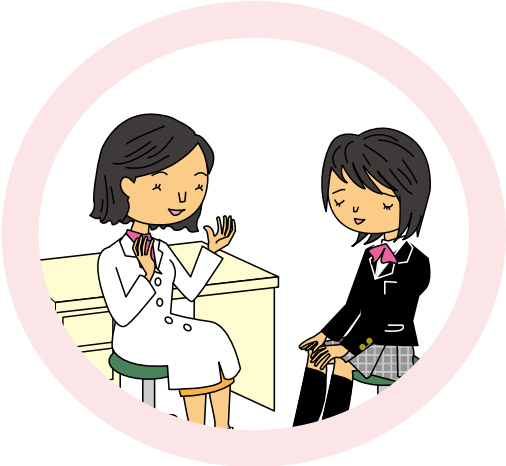
成長に必要な栄養はしっかりとりましょう

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。

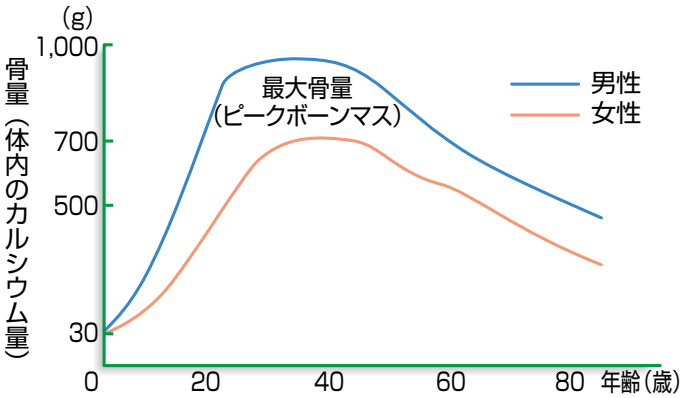


骨粗しょう症とは…

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。

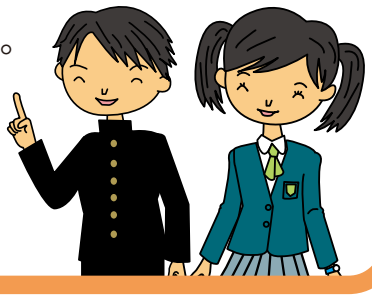
骨量の変化



（東京都多摩老人医療センター　林泰史　原図）

●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。
- ◎ 朝食をしっかりとり、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

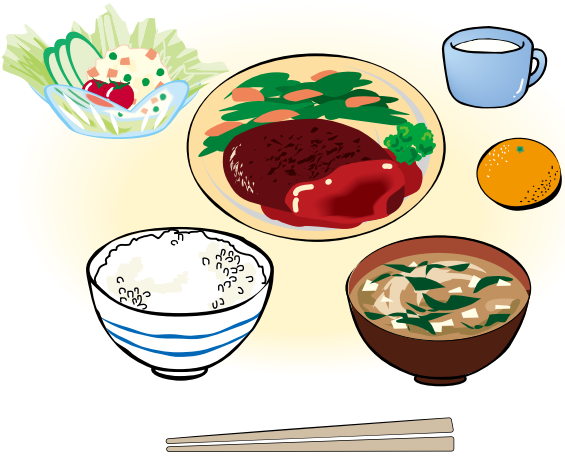
部活動や地域のクラブでスポーツをする人の食事について考えてみましょう。成長が著しく体格などの個人差も大きい時期ですが、スポーツをするからといって特別な食事があるわけではありません。ごくふつうの食品をじょうずに組み合わせた食事を毎日とればよいのです。もちろん、１日３回規則正しく食事をする習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねは、スポーツをする人にとってなくてはならないものなのです。

●何をどのように食べたらよいのでしょう。

		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。



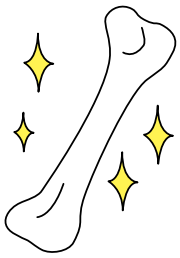
栄養補助食品について

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。



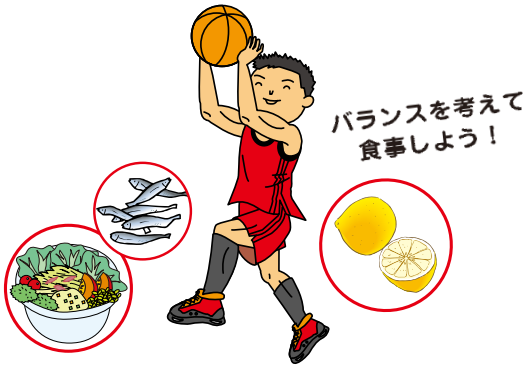
●水分を補給しましょう

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ますので、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

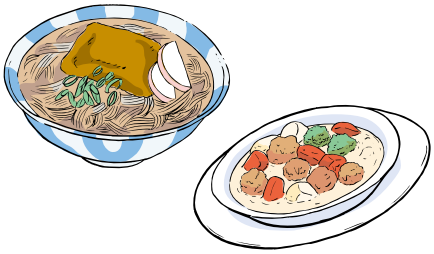
●鉄分を忘れずにとりましょう

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。

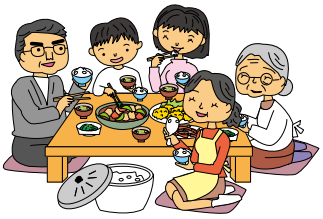
●運動後の筋肉疲労には、たんぱく質やビタミンなどをとりましょう

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によりの解決策です。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　　学校給食の移りかわり

昭和30年代

穀類中心でたんぱく質が不足していた。

・**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、せんキャベツ、ジャム［昭和30年］

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

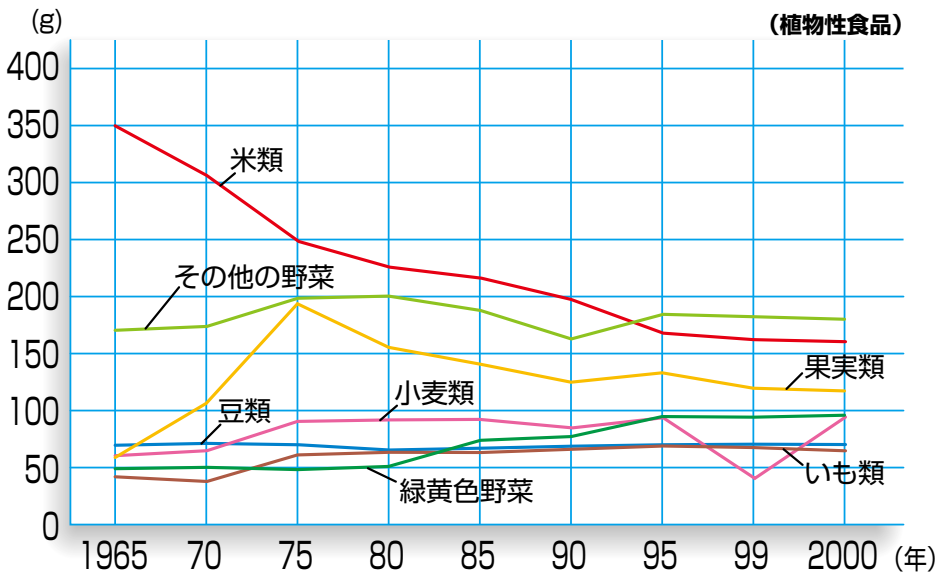
私たちは、豊富な食品に囲まれています。レストランなどの飲食店を利用すれば、いろいろな料理を楽しむことができますし、インスタント食品や冷凍食品を利用して、家庭で豊かな食事を楽しむことができるようになりました。

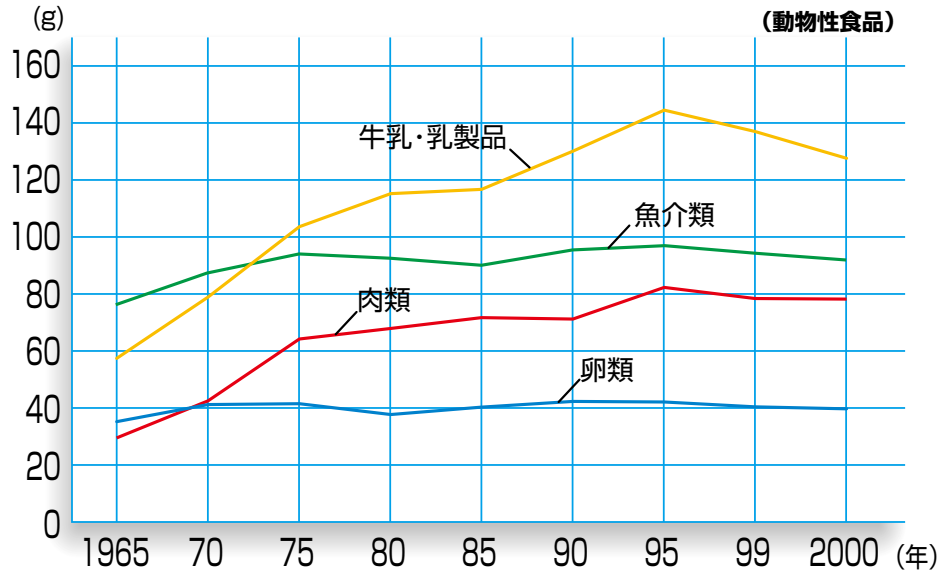
しかし、豊富な食品を自分の好みのまま食べるということをしていては、必要な栄養素をバランスよくとることが難しくなります。

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）