

まえがき

現在、我が国の児童生徒をとりまく食に関しては、偏った栄養摂取や子どもだけで食事をするいわゆる孤食などの様々な問題が生じており、また、肥満や高血圧など生活習慣病の要因が児童生徒にも広まっているなどの社会問題となっています。

このため、子どもたちに望ましい生活習慣を身につけさせることは喫緊の課題であり、とりわけ、正しい食事の在り方と望ましい食習慣について学習し、実践力を身につけさせることは、次代を担う子どもたちが健全な生活を送る上で大変重要なことであります。

文部科学省では、学校給食を学校教育の一環として実施し、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、児童生徒の体位の向上や家庭における食生活の改善等に大きな役割を果たしてきました。さらに今後は、「生きる力」をはぐくみ健康教育を充実するという観点から、学校給食の今日的意義と機能を見直し、学校教育活動全体を通して行う食に関する指導についても推進を図っていくこととしています。

学校で行う食に関する指導は、学校給食を生きた教材として活用するなどして、児童生徒に食に関する知識を教えるだけでなく、知識を正しい食事の在り方と望ましい食習慣の形成に結びつけることとしています。

このたび、食生活学習教材「食生活を考えよう―体も心も元気な毎日のために―」を作成しましたが、子どもたちの生活の中で、すぐに実践できるような内容を取り上げ、楽しく、わかりやすく学べるような工夫をしています。

小学生用の教材は、児童が興味・関心を持って無理のない学習ができるように内容を厳選するとともに、家庭科等の教科学習との相乗的な効果が得られるものとなっています。

また、中学生用の教材は、より実践的な力を身につけることを目標とし、現代社会に生きる子どもたちをとりまく食に関する諸問題について、具体的な事例を取り上げ、生徒たち自身が自分の食生活に関して問題意識を持ち、問題解決するための目的行動へ結びつけられるような内容としています。

そして、小学生用及び中学生用ともに、今の子どもたちに対して、自らの食生活について考えてもらう契機となるような内容としています。

本書は指導者用として、児童生徒用の教材を使って指導する場合に参考となるようにとりまとめたものです。学習のねらいや授業の流れ等については、あくまでも授業展開の一つの例であるため、各地域、各学校等の実態に合わせて、柔軟な指導が展開されることができると思います。

食に関する指導において大切なことは、確かな根拠に基づいて子どもたちに指導を行うことです。そのため、本書では多くのデータを掲載しました。食に関しては日々新たな事実が明らかになってきており、児童生徒も様々な食に関する情報を持っています。そういう意味でも、今後食に関する指導を行う際には、常に最新で正しい情報を入手し、科学的根拠に基づいて指導を行うことが必要です。

また、児童生徒の食生活に対して、長期的に取り組むことが必要です。食に関する指導で一番大切なことは、子どもたちが正しい知識を持つとともに、自己の食生活を振り返り、問題点を見つけ、望ましい食習慣へ改善していく力を育てることです。

本教材を活用して、食に関する指導の一層の充実を図り児童生徒の健全な育成に役立てられることを念願しております。

最後に、本教材の作成にあたり多大なご協力をいただいた関係者に対しまして、心から感謝申し上げます。

平成14年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長

遠藤 純一郎

食生活学習教材のねらいと 活用方法

中学生用学習教材は以下の課題を中心に構成されている。

- 1 望ましい食習慣を身につけよう
- 2 食の自己管理能力を身につけよう
- 3 日本の食文化を知り、これを大切にしていこう

これらは生徒が健康で心豊かに生きていくために大切な食に関する課題である。習慣も自己管理能力も行動するところから育つ。学習に当たって大切なことは、生徒自身が実際に行動し、実生活に結びつけながら学ぶことである。ここでの学習教材を生徒の実践を促すために活用してほしい。

活用方法については、主に特別活動の学級活動、給食の時間、総合的な学習の時間等での活用方法を示す。さらに、食生活を内容として取り扱う教科では、教科書に教材が示されているが、ここでの学習教材は、その副教材としても活用することができる。

1 望ましい食習慣を身につけよう

中学生は、生活習慣の形成にとって重要な時期である。そこで、中学生期の発育の特徴を知り、生活習慣病と食習慣について考えるような学習教材を取り上げた。

また、毎日の食生活を振り返り、朝食の大切さについて再認識し、これを実践していこうという意識を持たせる内容を取り上げた。

1) 学級活動での活用方法

中学校学習指導要領では、学級活動について「学級を単位として、学級や学校の生活の充実と向上、生徒が当面する諸課題への対応に資する活動を行う」ことを内容の一つとしている。技術・家庭科等の内容を踏まえ、指導内容が高度にならないように留意しつつ、1単位時間の学級活動で、ここでの学習教材を用い「望ましい食習慣」の育成に資することができる。

まず、「身長・体重成長曲線」に自分の身長や体重を書き入れて、中学生の時期が成長期であることを知り、さらに、生活習慣病と食習慣についての認識を深め、「食習慣チェック表」で自分の食習慣について振り返ることができる。

中学生の食事摂取基準について知り、主食、主菜、副菜の組み合わせにより栄養のバランスがよくなることを踏まえて、「1日の食事を考えてみましょう」で栄養のバランスのよい食事を考えることができる。

朝食の大切さについて再認識し、「6つの基礎食品群」を基に朝食の栄養のバランスについても考えることができる。

2) 給食の時間での活用方法

学校給食は学級活動の一領域である。中学校学習指導要領には、「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」がその内容として明記されている。生活習慣の形成には体験的な反復が必要である

が、給食時の指導では、学級担任、栄養教諭・学校栄養職員等の協力のもとで、「食習慣チェック表」を用いて適宜、食習慣をチェックすることができる。

また、「1日の食事を考えてみましょう」では、学習教材で示されている例以外にも、その日の学校給食の献立などを利用したり、朝食や夕食を変化させて、考えさせたりすることも可能である。

さらに、「朝食をとりましょう」では、その日の自分の朝食や、給食の献立を例にして、そこで使われた食品を「6つの基礎食品群」に分けて、栄養のバランスを考えさせることもできる。

3) 総合的な学習の時間での活用方法

総合的な学習の時間では、例えば、「健康」をテーマとし、生活習慣病と食習慣、朝食の大切さなどを課題として、学習の展開を考えることもできよう。

2 食の自己管理能力を身につけよう

食生活における自己管理は、栄養のバランスのとれた適切な量の食事ができるようになることが基本となる。間食や夜食、ファーストフード店やコンビニエンスストア、ダイエット、スポーツと栄養など、中学生が自分で食品を選択したり、食べたりする身近な場面を取り上げ、これにどう対処していくのかを考えさせる学習教材とした。

自己管理能力も実践の積み重ねから育つ。生徒一人一人が健康を考えて、食の選択を行おうとする態度と実践力を育てることが大切である。

1) 学級活動での活用方法

中学校学習指導要領では、学級活動の内容として「学級を単位として、学級や学校の生活の充実と向上、生徒が当面する諸課題への対応に資する活動を行う」ことを示し、「自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てる」ことを重視している。この活動内容は、生活の自己管理能力の育成にかかわっているが、食生活についても同様に自己管理能力の育成が大切となる。1単位時間の学級活動で、技術・家庭科等の内容を踏まえ、指導内容が高度にならないように留意しつつ、ここでの学習教材を生かした学習を展開することにより、「食生活における自己管理能力の育成」を図ることができる。

食生活の自己管理能力を高めるために、いくつかの具体的な事例を通して学習できるようにした。「間食・夜食について考えてみましょう」では、間食や夜食で注意すべき点を学習でき、「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」で自分で実際に食品を選択することを通して栄養のバランスなどを考えることができる。

また、「ダイエットについて考えてみましょう」や「スポーツのための効果的な食事」では、それぞれについて中学生が基礎的な知識をもてるようにした。

2) 給食の時間での活用方法

食生活における自己管理能力の育成のためには、具体的な実践の場が不可欠である。このため、給食の時間を利用して、「間食・夜食について考えてみましょう」や「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」について、適宜繰り返して学習することができる。その際、学習教材の例以外にも、その日の学校給食の献立、間食や夜食など具体例を取り上げて、その選択方法や食べる時間などについて取り扱うこともできるし、ファーストフード店やコンビニエンスストアについても身近にある具体例を取り上げて学習することもよい。

3) 総合的な学習の時間での活用方法

食生活における自己管理能力は健康の基礎であり、「生きる力」の基盤となる。そこで、「健康」をテ

マとした学習が展開される場合に、ここでの学習教材も活用できよう。

3 日本の食文化を知り、これを大切にしていこう

家庭における食文化が変化し、日本のよき伝統が失われはじめていることが憂慮される。日本の食文化に愛情をもち、大切に作る心を育てるために、日本の食生活の変化、日本の郷土料理、日本の食文化の多様性などを中心テーマとし、学習教材として取り上げた。

中学生は、身近な生活文化に興味・関心がより深まっていく時期である。ここでの学習教材を活用して、日本や郷土の食文化を理解し、これを大切にしていこうとする心を育てることができる。（なお、中学校技術・家庭科においては、食文化について取り扱わないので留意する必要がある。）

1) 学校給食での活用方法

学校給食では、地域の産物を食材に使用することが多く、季節の献立としても、これを生かした地域の行事食が取り入れられている。学校給食での指導時に、栄養教諭・学校栄養職員が学習教材（「昔の食事と今の食事を比べてみましょう」、「日本の食生活のよさを知りましょう」、「外国の食文化とのかかわりについて考えてみましょう」）を生かして、献立との関連性、食文化の広がりなどについて学習させることで、地域の食文化に愛着を持ち、大切にしようとする心を育てることに資することができる。

2) 社会科や道徳での活用方法

社会科では、生活文化を中核とした地域的特色を内容の一つとしている。その一例として、食文化の変容を知るために、この学習教材を利用することができる。

道徳の内容として、「地域社会の一員としての自覚をもって郷土を愛し、社会に尽くした先人や高齢者に尊敬と感謝の念を深め、郷土の発展に努める」、「日本人としての自覚をもって国を愛し、国家の発展に努めるとともに、優れた伝統の継承と新しい文化の創造に貢献する」ことがあげられている。この学習教材を学習の導入として利用することが考えられる。

3) 総合的な学習の時間での活用方法

食を活用した総合的な学習の時間については、地域理解、健康、国際理解、環境問題などのテーマを中心に、食の視点から「自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成する」ことをねらいとして指導を行うことが考えられる。

ここで示された学習教材を利用して、生徒自らが学習を展開することも考えられる。

望ましい食習慣を 身につけよう

1 学習のねらい

- ・成長期における食事の重要性について理解し、自分の食生活における問題点や改善点を考えることができる。
- ・生活習慣病と食習慣との関係について理解し、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つける。

2 題材の背景（生徒の実態）

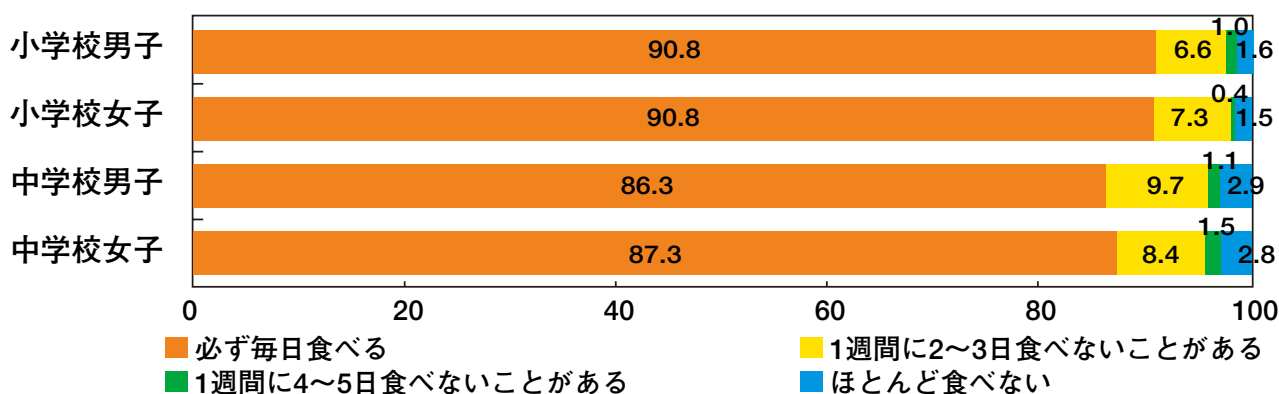
中学生期は、心身ともに発育・発達が著しく、身長や体重が増加する時期である。また、部活動などによるスポーツや文化活動に参加することから学校で活動する時間が長くなったり、学校外での活動も活発になったりするので、生活空間や環境が大きく変化する時期でもある。

この時期に成長し、健康を維持して活動するためには、栄養的にバランスのよい食事をする、運動をして体を動かすこと、成長のために十分な休養や睡眠をとることが大切となってくる。

食生活については、孤食や朝食欠食の問題がまずあげられる。ここでは、朝食欠食について説明する。朝食は、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、1日を気持ちよくスタートさせることにつながる。しかし、中学生については、男女ともに約3%の生徒が朝食をほとんど食べないとの調査結果がある（図1）。生徒が朝食をとらない理由としては「食べる時間がない」「食欲がない」といった生活習慣の乱れに起因するものが多い（図2）。

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あり、具体的には、がん、心臓病、脳卒中、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などである。これらの病気は、生活習慣を改善することで、病気の発症や進行を予防することができる。一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、中学生においても、それを自覚して望ましい生活習慣を身につけるようにすることが大切である。

図1 あなたは、毎日朝食を食べていますか。



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

図2 朝食を食べない理由は何ですか

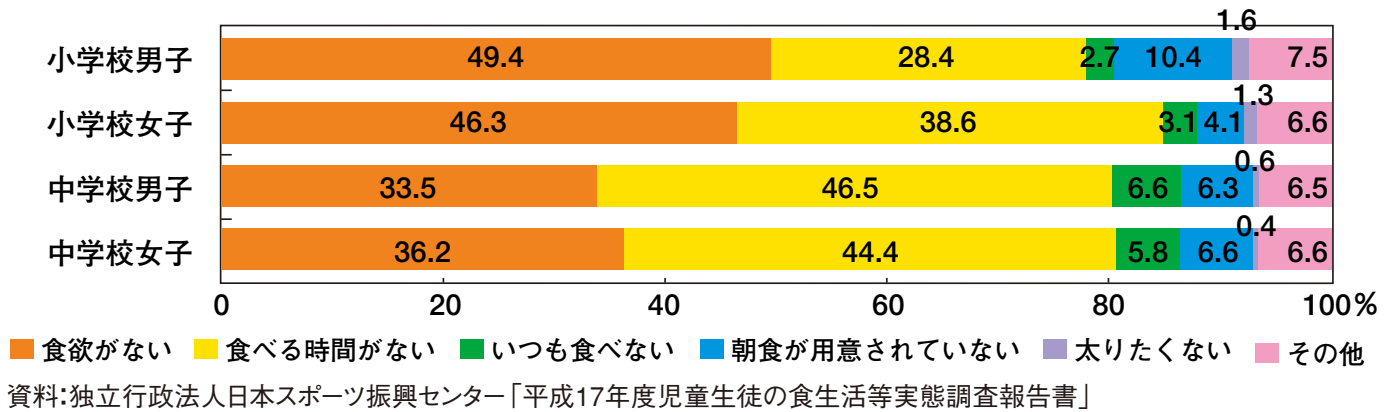


図3 朝食欠食の習慣化の時期

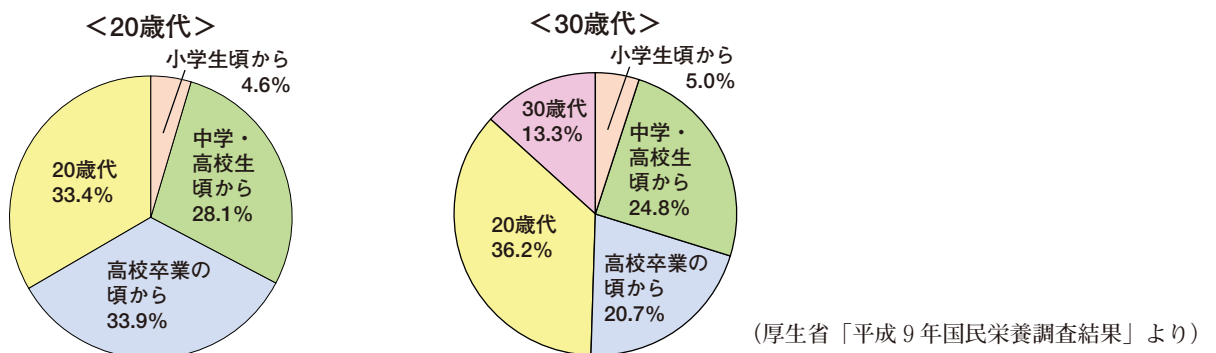
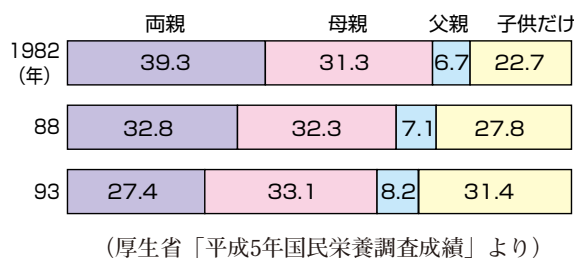


図4 朝食を一緒に食べる人(単位: %)



3 題材について (教材観)

望ましい生活習慣の育成を図ろうとしても、なかなか実生活で実践にむすびつかない面がある。それは、食事が日常的なことであり、欠食や偏食が直ちに体調の変化として現れるわけではなく、また逆に、3回の食事をきちんととったからといって直ちに健康状態が改善するという実感がもちにくいためであろう。

自分の食習慣を見直すに先立って、まず、自分の身長や体重の成長をグラフに記入することによって、中学生の時代は成長期であり、成長のためには、食事、運動、休養・睡眠などがとても大切であるという意識をもたせるようにしたい。

また、生活習慣病と食習慣との関係について理解した上で、自分の食習慣について実際にチェック表で確かめることによって、よりはっきりと食生活を改善していこうという意欲をもたせることができよう。

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食事摂取目安量について知ることによって、栄養をバランスよくとることが大切であることを意識させたい。また、主食、主菜、副菜がそろっているという例として、学校給食を取り上げた。朝食や夕食においても、主食、主菜、副菜という観点から食事の内容を見直してみるという作業を通して、ちょっとした工夫によって栄養のバランスがよくなるということを感じさせ、また、それを実生活にもつなげるようにもっていききたい。

朝食の大切さについても改めて意識させ、栄養のバランスという観点から朝食の内容について考えさせるようにさせた。さらに、朝食を自分で作ってみようという意欲をもたせるようにしていきたい。

4 授業の流れ（指導参考例）

- 主題 中学生の体と生活
- 本時のねらい
 - ・自分の食習慣を見直し、問題点を見つけることができる。
 - ・改善の方法を考えることができる。
- 展開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
○中学生期の体の発育・発達について知る。 ・健康カードから成長曲線に今までの自分の身長・体重を記入する。 ・自分のこれからの身長・体重を予想する。 ○生活習慣病について知る。	○成長の大切な時期であることを確認させる。 ○発達には個人差があり、成長の時期も異なることを確認させる。 ・小学校の健康カードは家庭から持参させる。紛失している生徒には保健調査票から指導者が転記して個別に配布する。 ・生徒個人の成長曲線の扱いには十分に配慮する。 ・発達には個人差があり、成長の時期も異なることを確認する。 ○体の成長だけでなく、健康の保持増進からも食事の大切さに気づく。	○教材 2、3 ページ ○健康カード ○教材 4 ページ
自分の食習慣を見直そう		
○食習慣チェック表を記入して発表する。 ○自分の問題点改善へ向けての方法を考え発表する。	○自分の食習慣の問題点について自由に発表できるような雰囲気を作る。 事前にグループで話し合い、自分の問題点を明らかにする。 ・栄養のバランスがとれていない ・食事が規則正しくとれていない ・食事の摂取量が多い ・家族との食事が少ない ○日々の生活の中で改善しようとする意欲を持たせる。 ・改善方法のよさを認めてあげるとともに、日々の積み重ねが習慣化につながることに気づかせる。	○教材 5 ページ

5 学習カード

No. _____

6つの食品群の表をもとに、
バランスのよい朝食をめざそう

年 組

名前

○1週間分の朝食献立を調べてみましょう。

曜日	主食	主菜	副菜・その他
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

○反省

6 参考資料

《資料1》

●成長曲線●

(1) 成長曲線とは

ある年度を定めていろいろな年齢の子どもを男女別に多数集めて身長を測定し、年齢別の平均値を曲線でつないで作成したものである。

この成長曲線のグラフに子どもの身長を記入すると身長がどのくらい高いか、低いかがわかり、体重を記入すると太り過ぎたりやせ過ぎたりしていないかをみることができる。また、その子どもの年齢ごとの身長や体重を記入すると成長パターンがわかり、成長の経過を確認することも可能になる。

成長曲線の使用目的は「肥満」や「やせ」の判定をするためのものではなく、個々の児童生徒が身長と体重のバランスがとれた形で成長しているかどうかをみるためのものである。

(2) 成長曲線の特徴

- 1、子どもの身長と体重の増加には一定の規則性があり、この規則性から大きくはずれた場合には心身に何らかの問題が生じていると考えられる。病気の早期発見をするうえで非常に効果的である。
- 2、我が国では、児童生徒全員を対象に身長と体重を長年にわたって、しかも定期的に測定してきた。その記録が学校の健康診断票や健康カードに記載されているので、すべての児童生徒が自分の身長や体重の成長曲線を描くことができる。
- 3、児童生徒の成長発達の状況をわかりやすく把握することができる。
 - ・成長目的達成への課題が明らかになり、自分の生活の在り方を見直し、生活改善への課題設定ができる。
 - ・成長パターンをみていくことは、個々の健康状態を正しく判定するだけでなく、内分泌疾患や腫瘍など多くの病気の早期発見をするうえでも非常に効果的である。

(3) 成長曲線の取り扱い上の留意点

- ・早熟症などの疾病や極端な肥満や痩身など、成長曲線の正常値内に入らない生徒や異なる曲線を描く生徒に対する配慮を忘れてはならない。成長には個人差があること、現在問題となっているものでもこれから成長していく過程で十分に改善が図れること等はしっかりと認識させる必要がある。
- ・学習の中で事例として取り上げる場合などは、個人情報を活用することになるので、個々のプライバシーに留意する必要がある。
- ・目標値の設定や達成における評価についても、個々人の生活習慣等を十分に把握したものになりたい。あまりにも早い目標値達成の背景に、病気、心の問題等が存在していることも考えられるからである。
- ・これらの留意点をみればわかるように、生徒の成長曲線作成とその指導については養護教諭、担任との連携が必要である。

《資料 2》

●生活習慣病●

(1) 疾病の要因

遺伝子の異常、加齢等の「遺伝要因」、病原体、有害物質、事故、ストレス等「外部環境要因」、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養等の「生活習慣要因」等さまざまな要因が複雑に関連して疾病発症及び予後に影響している。

そして、「遺伝要因」や「外部環境要因」に対しては個人で対応することが困難であるが、「生活習慣要因」は個人での対応が可能である。

(2) 生活習慣病という概念の導入

「成人病」という概念は、昭和30年代に、「主として、脳卒中、がん、心臓病などの40歳前後から死亡率が高くなり、しかも全死因の中でも、上位を占め、40～60歳くらいの働き盛りに多い疾病」として提唱され、その後、加齢にともなって罹患率が高くなる疾患群という意味として定着してきた。

「成人病」という概念は、加齢というやむを得ないものであり、一定の年齢になった段階で早期発見、早期治療を行うことが効果的であるという認識を醸成した。

しかし、成人病の発症には生活習慣が深く関与していることが明らかになっており、これを改善することにより疾病の発症、進行を予防できるという認識を国民に醸成し、行動に結びつけていくためには、新たに、生活習慣に着目した疾病概念を導入し、特に一次予防対策を強力に推進していくことが肝要であるとされた。

また、生活習慣は、小児期にその基本が身につけられるといわれており、このような疾病概念の導入により、家庭教育や学校教育などを通じて、小児期からの生涯を通じた健康教育の推進が期待できるとされた。

(3) 生活習慣病の定義等

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群と定義される。

また、生活習慣病の範囲については、以下のような生活習慣と疾病との関連が明らかになっているものが含まれている。

食習慣：インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等

運動習慣：インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等

喫煙：肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等

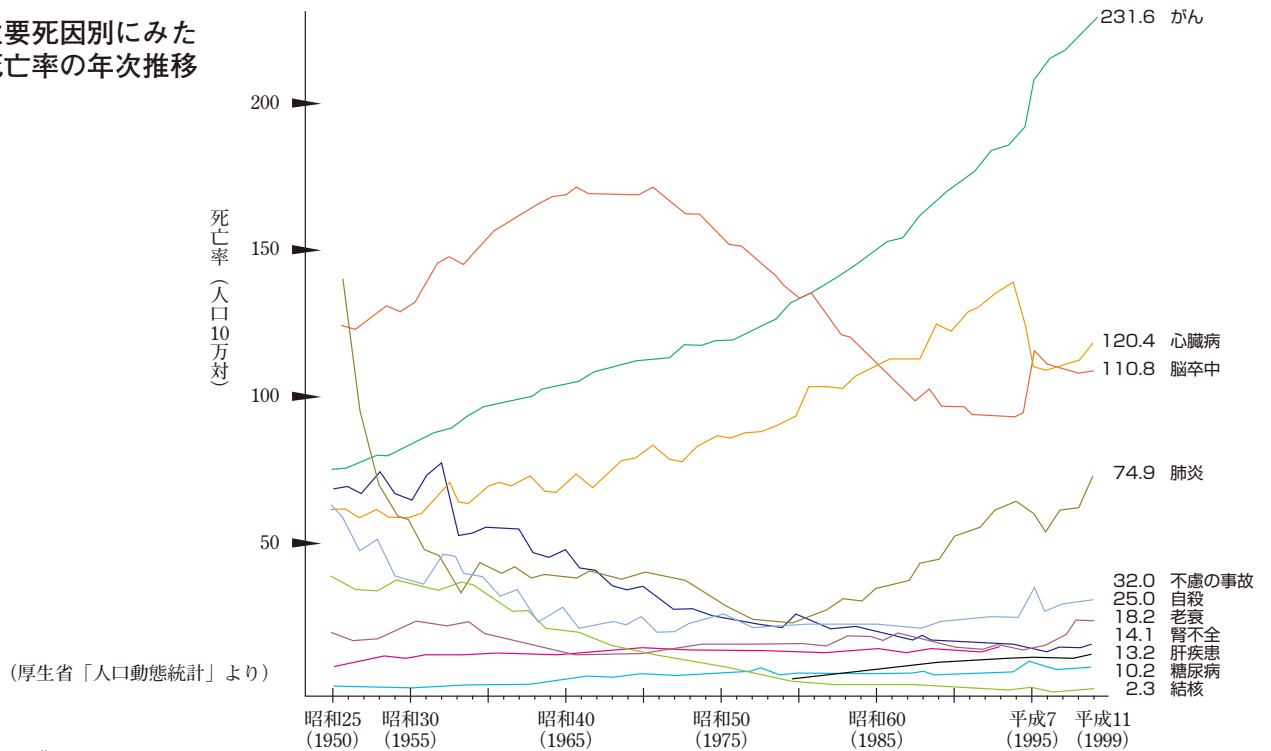
飲酒：アルコール性肝疾患等

(4) ブレスローの7つの健康習慣

健康と生活習慣との関係については、ブレスローの7つの健康習慣が代表的なものとしてあげられる。ブレスローは、健康習慣から次の7つを選び、実施している健康習慣の数の多い者ほど疾患の罹患が少なく、また、寿命も長かったことを明らかにした。

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. 適正な睡眠時間 | 5. 定期的にかなり激しいスポーツをする |
| 2. 喫煙をしない | 6. 朝食を毎日食べる |
| 3. 適正体重を維持する | 7. 間食をしない |
| 4. 過度の飲酒をしない | |

図5 主要死因別にみた死亡率の年次推移



《資料3》

●日本人の食事摂取基準（2010年版）について●

日本人の食事摂取基準（2010年版）は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。この食事摂取基準は栄養素の摂取不足によって生じるエネルギーや栄養素の欠乏症の予防に留まらず、生活習慣病の一次予防、過剰摂取による健康障害の予防も目的としており、平成22年度から26年度の間使用するものとされている。

表1 食事摂取基準

年齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂肪 (%エネルギー)		ミネラル								ビタミン									
							カルシウム (mg)				鉄 (mg)				A (μgRE)				B1(mg)		B2 (mg)		C (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
	身体活動レベルⅢ		RDA	RDA	目標量範囲	目標量範囲	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	
1～2	1,000	900	20	20	20以上30未満	20以上30未満	400	—	400	—	4.0	25	4.5	20	400	600	350	600	0.5	0.5	0.6	0.5	40	40
3～5	1,300	1,250	25	25	20以上30未満	20以上30未満	600	—	550	—	5.5	25	5.5	25	450	700	450	700	0.7	0.7	0.8	0.8	45	45
6～7	1,550	1,450	30	30	20以上30未満	20以上30未満	600	—	550	—	6.5	30	6.5	30	450	900	400	900	0.8	0.8	0.9	0.9	55	55
8～9	1,800	1,700	40	40	20以上30未満	20以上30未満	650	—	750	—	8.5	35	8.0	35	500	1,200	500	1,200	1.0	1.0	1.1	1.0	65	65
10～11	2,250	2,000	45	45	20以上30未満	20以上30未満	700	—	700	—	10.0	35	13.5	35	600	1,500	550	1,500	1.2	1.1	1.4	1.2	80	80
12～14	2,500	2,250	60	55	20以上30未満	20以上30未満	1,000	—	800	—	11.0	50	14.0	45	750	2,000	700	2,000	1.4	1.2	1.5	1.4	100	100
15～17	2,750	2,250	60	55	20以上30未満	20以上30未満	800	—	650	—	9.5	45	10.5	40	900	2,500	650	2,500	1.5	1.2	1.7	1.4	100	100
18～29	2,650	1,950	60	50	20以上30未満	20以上30未満	800	2,300	650	2,300	7.0	50	10.5	40	850	2,700	650	2,700	1.4	1.1	1.6	1.2	100	100
30～49	2,650	2,000	60	50	20以上25未満	20以上25未満	650	2,300	650	2,300	7.5	55	11.0	40	850	2,700	700	2,700	1.4	1.1	1.6	1.2	100	100
50～69	2,450	1,950	60	50	20以上25未満	20以上25未満	700	2,300	650	2,300	7.5	50	11.0	45	850	2,700	700	2,700	1.3	1.1	1.5	1.2	100	100
70以上	2,200	1,700	60	50	20以上25未満	20以上25未満	700	2,300	600	2,300	7.0	50	6.0	40	800	2,700	650	2,700	1.2	0.9	1.3	1.0	100	100

EAR (推定平均必要量) : ある対象集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される摂取量
RDA (推奨量) : ある対象集団においてほとんどの人 (97～98%) が充足している量
AI (目安量) : 特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量
DG (目標量) : 生活習慣病の一次予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量
UL (耐容上限量) : 健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」より)

表2 エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (kcal/日)¹

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
0～5 (月)	-	550	-	-	500	-
6～8 (月)	-	650	-	-	600	-
9～11 (月)	-	700	-	-	650	-
1～2 (歳)	-	1,000	-	-	900	-
3～5 (歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14 (歳)	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17 (歳)	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上 (歳) ²	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

1. 成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量 (kcal/日)×身体活動レベルとして算定した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれ I＝1.50、II＝1.75、III＝2.00としたが、70歳以上では、それぞれ I＝1.45、II＝1.70、III＝1.95とした。

2. 主として、70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2010年版)」より)

表3 身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例 (15～69歳)

身体活動レベル		低い (I) 1.50	ふつう (II) 1.75	高い (III) 2.00
日常生活の内容		生活の大部分が座位で、 静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職 場内での移動や立位での 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	移動や立位の多い仕事へ の従事者。あるいは、スポ ーツなど余暇における活発 な運動習慣を持っている場 合
個々の活動の分類 (時間/日)	睡眠	7～8	7～8	7
	座位または立位の静的な活動	12～13	11～12	10
	ゆっくりした歩行や家事などの 低強度の活動	3～4	4	4～5
	長時間持続可能な運動・労働など 中強度の活動 (普通歩行を含む)	0～1	1	1～2
	頻繁に休みが必要な運動・ 労働など高強度の活動	0	0	0～1

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2010年版)」より)

《資料 4》

●栄養素等の摂取状況●

平成16年国民健康・栄養調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量の年次推移は表4の通りである。

表4 栄養素等摂取量の年次推移（全国1人1日あたり）

	昭和55年 1980	昭和60年 1985	(なし)平成2年 1990	平成7年 1995	平成12年 2000	平成17年 2005
エネルギー kcal	2,084	2,088	2,026	2,042	1,948	1,904
たんぱく質 g	81.0	79.0	78.7	81.5	77.7	71.1
うち動物性 g	39.2	40.1	41.4	44.4	41.7	38.3
脂質 g	55.6	56.9	56.9	59.9	57.4	53.9
うち動物性 g	26.9	27.6	27.5	29.8	28.8	27.3
炭水化物 g	309	298	287	280	266	267
カルシウム mg	539	553	531	585	547	539
鉄 mg	10.4	10.8	11.1	11.8	11.3	8.0
食塩 g	12.9	12.1	12.5	13.2	12.3	11.0
ビタミンA IU	1,986	2,188	2,567	2,840	2,654	-
μgRE	-	-	-	-	-	604
ビタミンB1 mg	1.37	1.34	1.23	1.22	1.17	0.87
ビタミンB2 mg	1.21	1.25	1.33	1.47	1.40	1.18
ビタミンC mg	123	128	120	135	128	106

(厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査報告」より)

《資料 5》

●学校給食摂取基準（幼児、児童、生徒1人1回当たり）●

学校給食に供する食物の栄養内容は、表5に掲げる幼児、児童、生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準によっている。

表5 児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値						1日の食事接 収基準に対す る学校給食の 割合(%)
	幼児の場合	児 童 (6歳～7歳) の場合	児 童 (8歳～9歳) の場合	児 童 (10歳～11歳) の場合	生 徒 (12歳～14歳) の場合	夜間課程を置く 高等学校及び特 別支援学校の高 等部の生徒	
エネルギー (kcal)	540	560	660	770	850	810	33
たんぱく質 (g)	13	16	20	25	28	28	50
範 囲 ※1	8～23	10～25	13～28	17～30	19～35	19～35	
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%						-
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	3未満	3未満	3未満	33
カルシウム (mg)	280	300	350	400	420	380	50
目標値 ※2	280	320	380	480	470	490	
鉄 (mg)	2	3	3	4	4	4	33
ビタミンA (μgRE)	100	130	140	170	210	210	33
範 囲 ※1	100～300	130～390	140～420	170～510	210～630	210～630	
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6	0.5	40
ビタミンB2 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6	40
ビタミンC (mg)	15	20	23	26	33	33	33
食物繊維 (g)	5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.5	-

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮すること。

マグネシウム … 幼児 40mg、児童(6歳～7歳) 70mg、児童(8歳～9歳) 80mg、児童(10歳～11歳) 110mg、生徒(12歳～14歳) 140mg、高等学校の生徒 160mg
亜 鉛 … 幼児 2mg、児童(6歳～7歳) 2mg、児童(8歳～9歳) 2mg、児童(10歳～11歳) 3mg、生徒(12歳～14歳) 3mg、高等学校の生徒 3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

※1 範 囲 … 示した値の内に納めることが望ましい範囲

※2 目標値 … 摂取することがより望ましい値

《資料 6》

●学校給食の標準食品構成表（幼児、児童、生徒1人1回当たり）●

学校給食の献立作成に当たっては、食品の種類を幅広く求め、これを適切に組み合わせて食事内容の充実及び摂取栄養量の均衡を図れるよう配慮されている。

標準食品構成表は、所要栄養量の基準を充足するために必要な標準的な食品構成を示したものである。

表 6 学校給食の標準食品構成表（幼児、児童、生徒1人1回当たり）

（単位：g）

区 分	幼児の場合	児童（6～7歳） の場合	児童（8～9歳） の場合	児童（10～11歳） の場合	生徒（12～14歳） の場合	夜間課程を置く 高等学校及び 盲・聾・養護学校 の高等部の生徒 の場合
米	39	42	48	60	66	66
強化米	0.12	0.13	0.14	0.18	0.2	0.2
小 麦	20	20	23	26	30	30
イースト	0.5	0.5	0.57	0.65	0.75	0.75
食 塩	0.4	0.4	0.46	0.52	0.6	0.6
ショートニング	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
砂糖類	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
脱脂粉乳	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
牛 乳	155	206	206	206	206	206
小麦粉及びその製品	4	4	5	7	9	9
芋及び澱粉	25	32	38	42	44	46
砂糖類	3	3	3	3	4	4
豆 類	5	5	6	6	6	6
豆製品類	15	15	20	21	22	18
種実類	2	2.5	3.5	3.5	3.5	4
緑黄色野菜類	18	19	23	27	35	35
その他の野菜類	50	60	70	75	82	82
果実類	30	30	32	35	40	40
きのこ類	3	3	4	4	4	4
藻 類	2	2	2	2	4	4
魚介類	13	13	16	16	21	17
小魚類	3	3	3	3	4	4
肉 類	12	12	15	17	19	19
卵 類	6	6	6	8	14	8
乳 類	3	3	4	5	6	4
油脂類	3	3	3	3	4	4

（備考）（1）1ヶ月間の摂取目標量を1回当たりの数値に換算したものである。

（2）適用に当たっては、個々の児童生徒等の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

（文部科学省「平成15年 学校給食における所要栄養量の基準等に関する調査研究協力者会議報告より」）

《資料 7》

●朝食をとることが大切な理由●

◆その1 体のリズムを整える

朝食は、1日のパワーの源である。もし、朝食を食べなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎて、元気が出てくるのは、給食を食べた後となる。夜に絶好調となり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないという悪循環に陥ってしまう。1日の始まりは朝なのに、昼食から1日のリズムが始まることになってしまう。毎朝、決った時間に朝食を食べて、体のリズムを整えることが大切である。

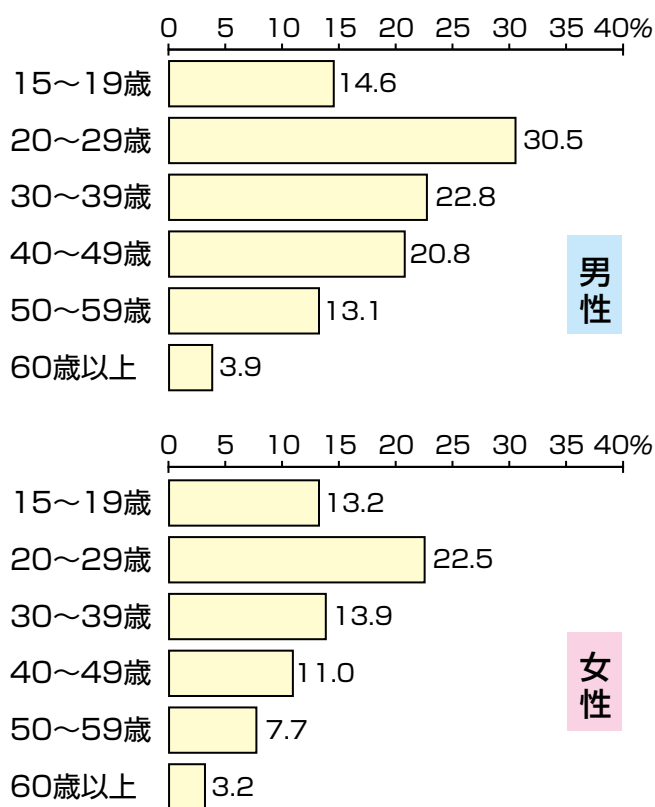
◆その2 やる気と集中力が出る

朝食を食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続く。ところが、朝食を食べないと、家を出るまで低いままである。通学で体を動かすと、少し上がるが、午前中の授業の間は、また下がり、給食を食べるまで低い状態が続く。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなって、あくびが出たりする。朝食を食べると、体のなかで熱がつくられて、調子も上がる。

◆その3 脳にエネルギーを補給

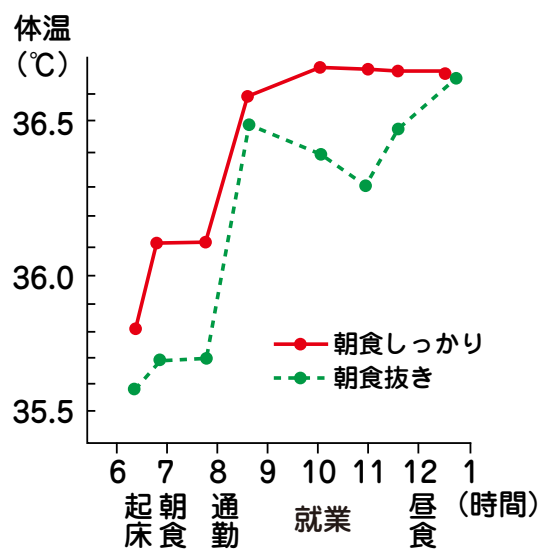
人間の脳は、順調に働くためのエネルギーが必要である。そのエネルギー源となるのが、肝臓にたくわえられたブドウ糖である。ところが、肝臓には約12時間分しかたくわえがないとされている。夕食を午後7時に食べて、次の日朝食を食べないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、栄養不足になってしまう。イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられる。

図6 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



(厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査結果報告」より)

図7 朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』文光堂より)

食の自己管理能力を 身につけよう

1 学習のねらい

- ・健康的な生活をおくるうえで、食事の役割や重要性について、正しく理解することができる。
- ・これからの生活で、自分自身で食事面の管理を行っていけるような知識や能力を身につける。

2 題材の背景（生徒の実態）

（1）間食と夜食

中学生の約2割が、ほとんど毎日間食を食べており、約1割がほとんど毎日夜食を食べているという実態がある（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」）。そして多く食べているものは、間食は、スナック菓子、チョコレート、あめ、キャンディー類などとなっており、夜食としては、みかん、アイスクリーム、スナック菓子などとなっている。

これらの食品は、過剰にとることによって、砂糖や糖分、脂肪、塩のとりすぎとなるし、夜食については、夜遅くにとることにより胃腸に負担をかけ、次の日の朝食欠食にむすびつく可能性もある。

（2）ファーストフード店と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は、身近に存在しており、気軽に利用できるため、多くの中学生が利用している。しかし、自分の好むものだけを買って食事をするを続ければ、栄養の偏りも心配される。栄養のバランスについても考え、自分で食べるものを選択していけるような実践的な力をつける必要がある。

（3）ダイエット

体重を減らす努力をした経験を持つ中学生は、男子が約1割、女子が約2割という調査結果がある（（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」）。成長期であるこの時期は、きちんと栄養素を摂取することが大切であり、いわゆる「ダイエット」を行うことにより将来の健康にも影響を及ぼすことにもつながっていく。

（4）スポーツと栄養

中学生は、部活動も活発となり、食事を通して身体能力を高めようという気持ちも働く。そのため、栄養補助食品を利用して、ある栄養素だけを多く摂取すればよいとの考えにもなりかねない。スポーツを活発にする生徒を対象とした食事についても、基本的な食事の在り方を知り、それを実行することがまず求められる。

3 題材について（教材観）

本題材では、それぞれの食生活上の場面において、自分の現状を把握し、それについて「自分としてはどういう選択をするのか」、「それはどうしてなのか」ということを意識づけたい。

生徒にとって身近な問題でもあるので、指導者側としても独自にデータを集め、それを示すことによって、さらに生徒が興味・関心を高め、積極的に取り組もうという意欲が出てこよう。

ファーストフード店やコンビニエンスストアについては、望ましい食生活という観点から、利用する時にはどのように利用するのがよいのか、生徒に考えさせるようにしたい。

なお、昼食で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ように特に勧めているわけではなく、ファーストフード店やコンビニエンスストアを利用して食事をしたり、食品を買ったりする時に、栄養のバランスも考えて選択できるような力を育てたいという趣旨からこの教材を取り入れた。

また、ダイエットの問題については、正確な情報を伝え、自分で自分の健康を保持増進させていく態度を持つようにさせたい。

4 授業の流れ（指導参考例）

●主題 間食と夜食のとり方

●本時のねらい

- ・間食や夜食の意義がわかり、健康的な生活を送るためによりよい選び方やとり方をしようとする意欲を高めることができる。

●展開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
○間食や夜食の意義について考える。 ○間食や夜食について話し合う。 ・量 ・内容 ・時間	○間食や夜食が自分たちの生活の中でどのような役割をはたしているのか考えられるように助言をする。 ・勉強や運動で疲れたときに気持ちをリラックスさせる。 ・友だちと楽しいひとときをすごせる。 ○自分の食生活を振り返り、いろいろな場面を思い出すように助言をする。 ・間食は絶対に必要なものではないが生活に潤いを与えたり、激しいスポーツをするときの栄養補給であることを押さえる。	○教材10ページ ○解説書24、25ページ
間食や夜食の選び方、とり方について考えよう		
○間食や夜食に市販の商品を選ぶときの工夫、とり方の工夫についてグループで話し合い、発表する。 ○健康的な生活を送るためには日々の間食や夜食はどのようにしていけばよいのかを話し合う。 ○学習カードに、これからの間食や夜食のとり方についてまとめる。	○市販の菓子類には砂糖や脂肪を多く含んでいるものもある。栄養成分表示を参考にして選ぶことを助言する。賞味期限・消費期限について注意するように助言する。 ・グループ内で出た内容を板書に整理して確かめる。 ○生活の中で自ら実践できる具体的な内容について話し合うようにする。1日の栄養摂取量、食事時間、就寝時間との関係や運動量との関係で考えていくように助言する。 ○すぐに実践できる具体的な改善や食生活全体のなかでとらえている工夫を認め、生活化への意欲を高めさせる。	○教材11ページ ○解説書22ページ

- 主題 ファーストフード店・コンビニエンスストア
- 本時のねらい
 - ・ファーストフード店やコンビニエンスストアの特徴を知る。
 - ・栄養のバランスのとれた昼食を例にして利用の仕方を考える。
- 展開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
○ファーストフード店・コンビニエンスストアを利用するときはどんなときか話し合う。 ○特徴について考える。	○ファーストフード店・コンビニエンスストアの利用状況について発表させる。 ・いつ ・どんなものを買うのか ・それを買う理由はなにか ・利用頻度はどのくらいか等 ○特徴についてまとめる。 ・いつでも開いている。 ・手軽に入れる。 ・品数が限られている。	
ファーストフード店・コンビニエンスストアの利用の仕方を考えよう		
○昼食での利用の仕方について話し合う。 ○自分の考えたファーストフード店やコンビニエンスストアの利用方法を発表する。	○昼食での利用に焦点を絞り、どのような食事したらよいか、自分の生活をもとに話し合わせるようにする。 ファーストフード店の利用 ・1食の中で ・1日の食事の中で コンビニエンスストアの利用 ・1食の中で ・1日の食事の中で ○手軽な昼食でも栄養のバランスを考えて工夫することができることに気づかせる。 ○栄養のバランスのとれた手作りの昼食のよさについても確認する。 ○それぞれが考えた利用方法の発表内容を認めてあげ、全体に広めることによって意欲化を図る。	○教材12ページ ○教材13ページ

●主題 スポーツと栄養

●本時のねらい

・スポーツをするためには栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切であることを知る。

●展開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
○スポーツをするときに食事などで気をつけていることを発表する。	○日頃心がけていることを自由に発表させる。 ・飲み物への配慮 炭酸飲料やスポーツドリンクのとり過ぎに注意 ・食べ物への配慮 好き嫌いをなくす努力を ・間食への配慮 砂糖、脂肪、塩のとりすぎに注意を	
スポーツと栄養について考えよう		
○スポーツをするためにはどんな食事をとればよいか話し合い、発表する。	○教材にある6つの基礎食品群をもとにして話し合わせる。 ・普段の食事をしっかりとることが基本になる。 ・栄養補助食品はほとんど必要ない。 ・栄養のバランスを考えて食事をとることが望ましい。	○教材16ページ
○スポーツをするとき、食事をするうえで気を配ったらよいところについて話し合う。	○教材「食事のこんなところに気を配りましょう」をもとに、自分の食生活と比較して思ったこと、とり入れたいことを中心に話し合わせる。 ・水分の補給の仕方 ・夕食のとり方 ・スタミナ不足への対応 ・筋肉疲労への対応 ・タイミングのよい栄養補給	○教材17ページ
○スポーツと栄養補給の関係について理解し、自分の食生活に生かす。	○スポーツと栄養補給の在り方について理解し、自分の食生活を振り返るようにさせる。	

5 学習カード

No. _____

間食や夜食について考えよう

年 組

名前

1 ふだん食べている間食や夜食の食品名を書きましょう。

間 食

夜 食

2 どんな時間に食べているのか書きましょう。
(朝食、昼食、夕食の時間も書きましょう。)

0時

6時

12時

18時

24時

○間食や夜食のとり方についてわかったことを書きましょう。

○間食や夜食を選ぶときのくふうやとり方について考えをまとめましょう。

選ぶときのくふうやとり方

先生から

食生活を見直そう

No.

年 組

名前

次の項目についてチェックしてみましょう。

項目	3度の食事をしっかりとっている			A：きちんと食べている B：たまにとらないことがある C：とらないことが多い
評価	月 日	月 日	月 日	
項目	栄養のバランスについて (主食、主菜、副菜)			A：バランスよくとっている B：食べてはいるが不十分なときがある C：好き嫌いやかたよりがあり不十分
評価	月 日	月 日	月 日	
項目	間食(おやつ、ジュース類)について			A：食べ過ぎないように気をつけている B：時々食べ過ぎる C：食べ過ぎることが多い
評価	月 日	月 日	月 日	

※評価は時期を変えて3回くらいしてみよう。進歩があるといいですね。

取り組んでみよう食生活改善

・自分の食生活改善のため目標を決めて取り組んでみましょう。(例 必ず朝食をとる。夜9時以降はものを食べない。野菜を必ず食べる)

目 標

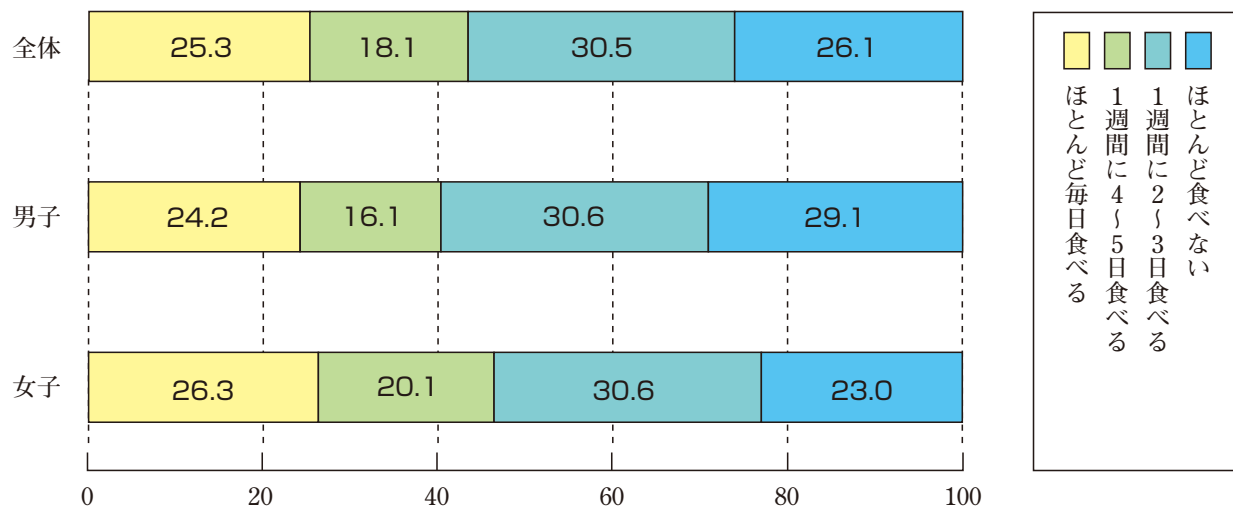
月/日	反 省 ・ 感 想	家族からのアドバイス
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

6 参考資料

《資料1》

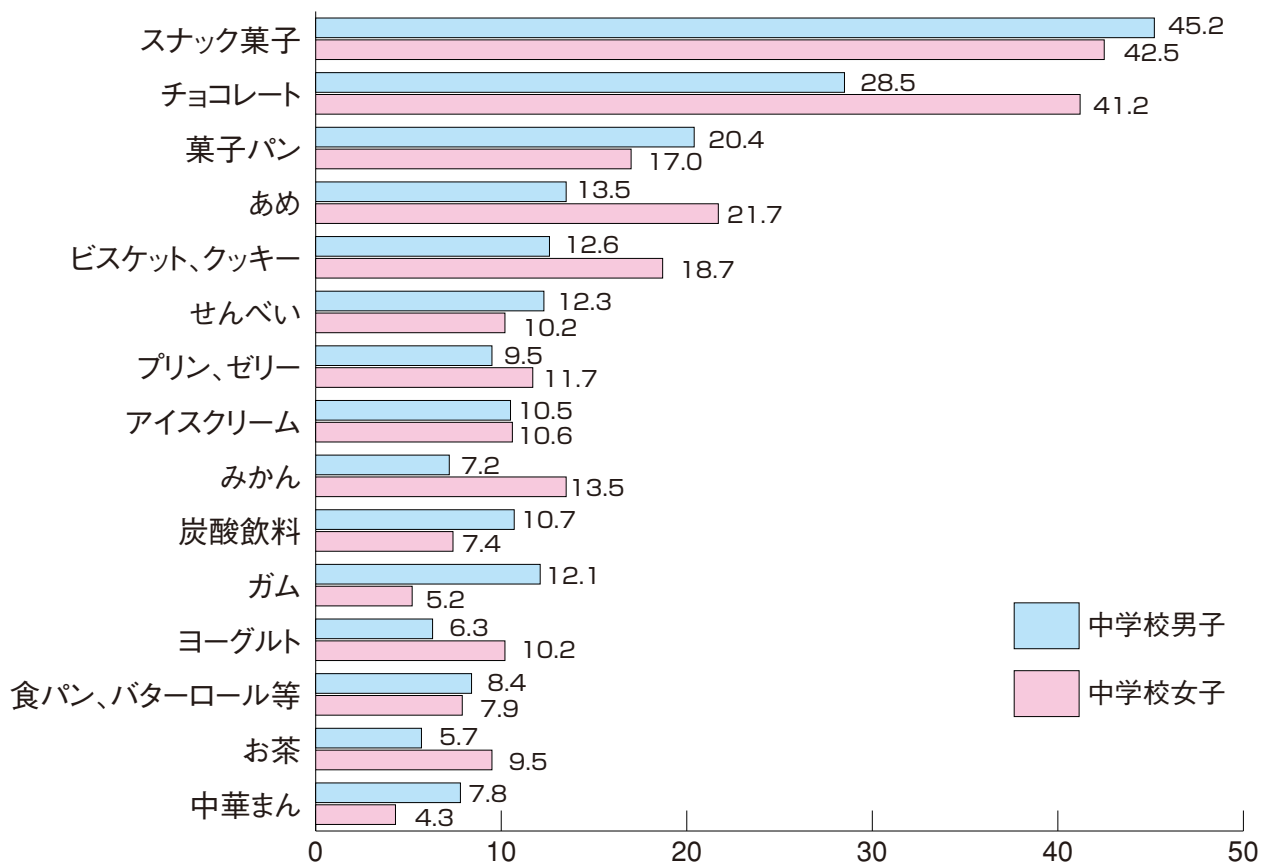
●中学生の間食や夜食の摂取状況●

図8 中学生の昼食から夕食までの間のおやつの摂取状況



((独)日本スポーツ振興センター「平成19年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」より)

図9 中学生がよく食べるおやつの種類



(注) おやつを食べると回答した者に3つ以内で回答させた。

((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)

図10 中学生の夜食の摂取状況

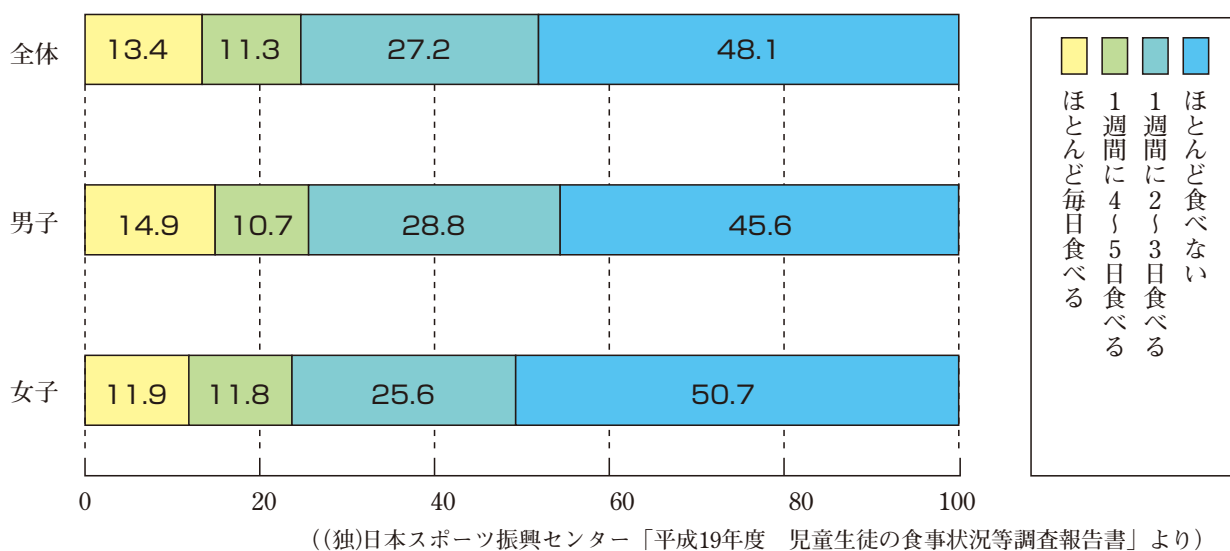
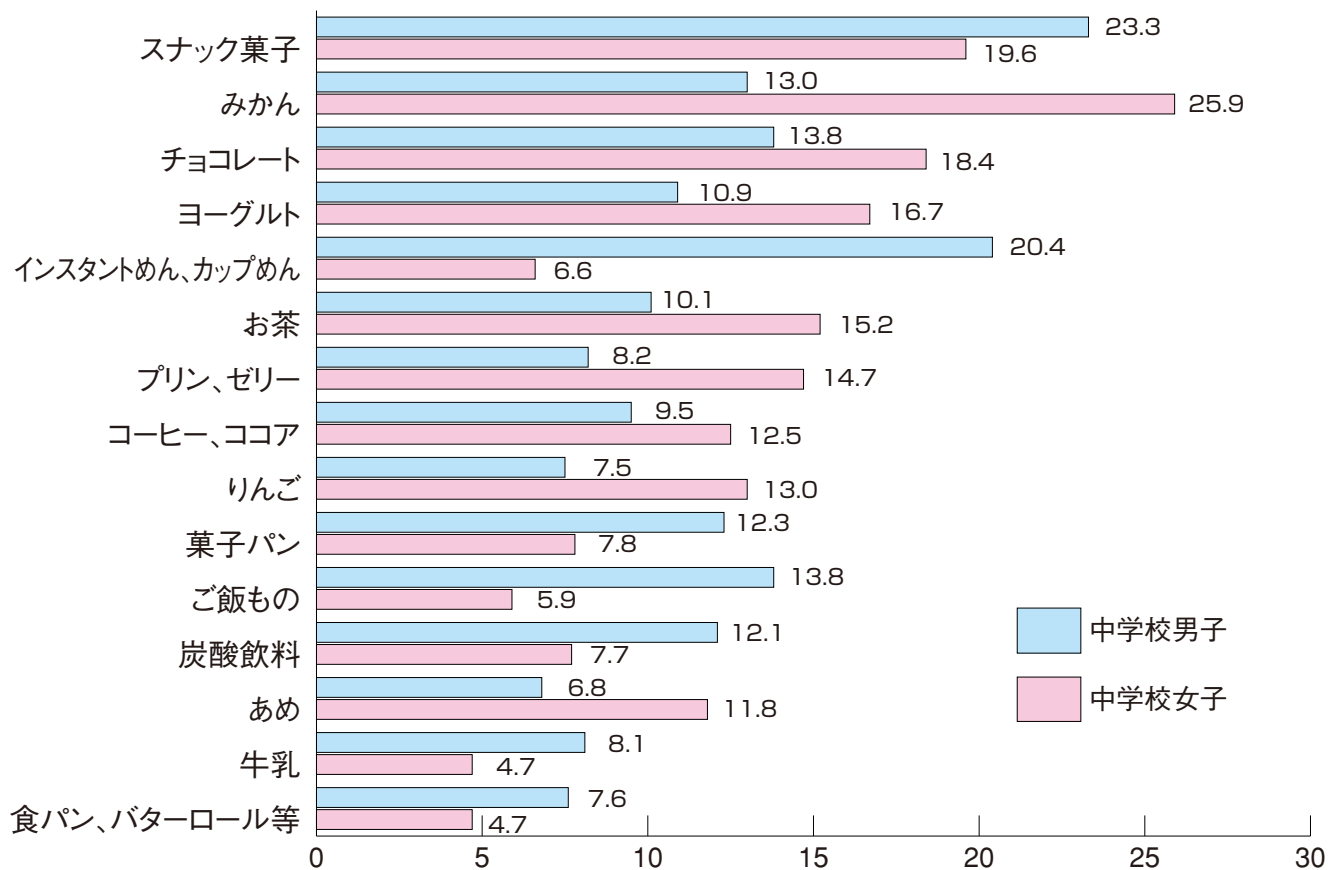


図11 中学生がよく食べる夜食の種類



(注) おやつを食べると回答した者に3つ以内で回答させた。

((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)

《資料 2》

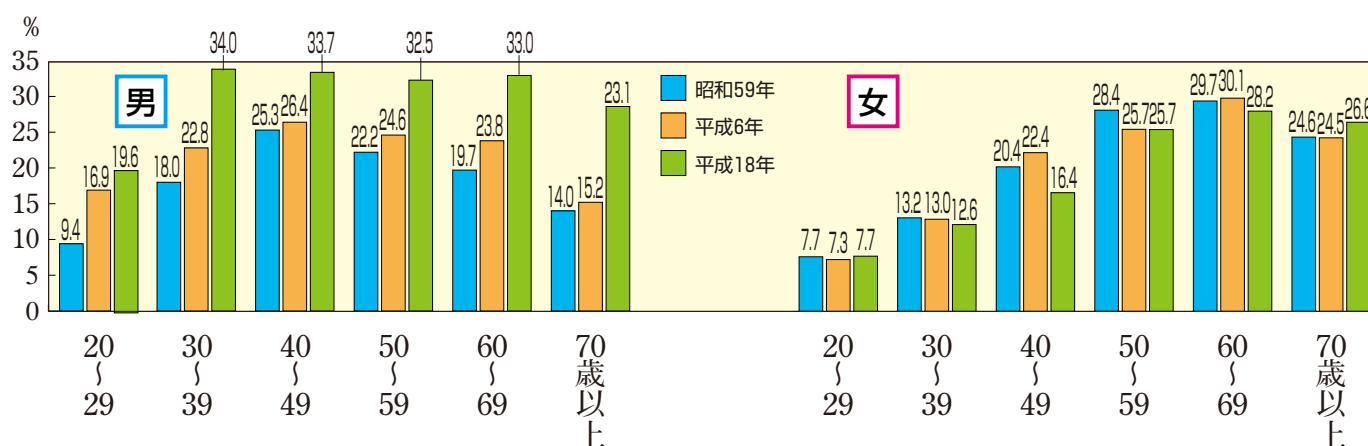
●肥満等の状況●

肥満等の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI（体重kg/(身長m)²）が25.0以上を“肥満”、18.5未満を“やせ”としている。

このBMI25.0以上の肥満者を昭和59年と比べると、図12のとおり、男性ではいずれの年代でも増加しているが、女性においては20～29歳および70歳以上を除いて減少傾向にある。

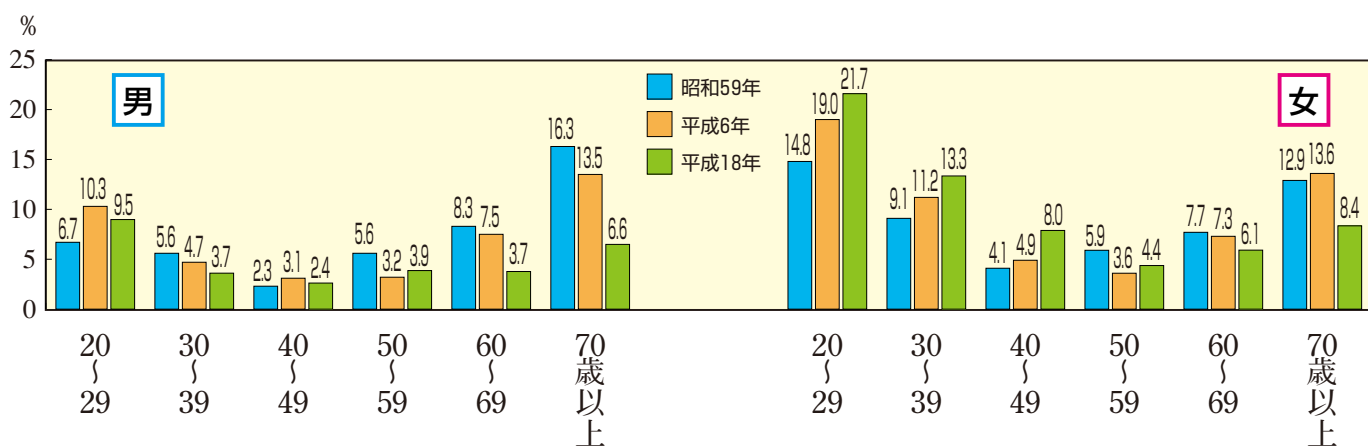
なお、成長期にある児童生徒については、BMIの数値を用いて直ちに“肥満”や“やせ”を判断することは難しいとされているので、注意することが必要である。

図12 肥満者（BMI≥25.0）の割合の変化（性・年齢階級別）



（厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査結果」より）

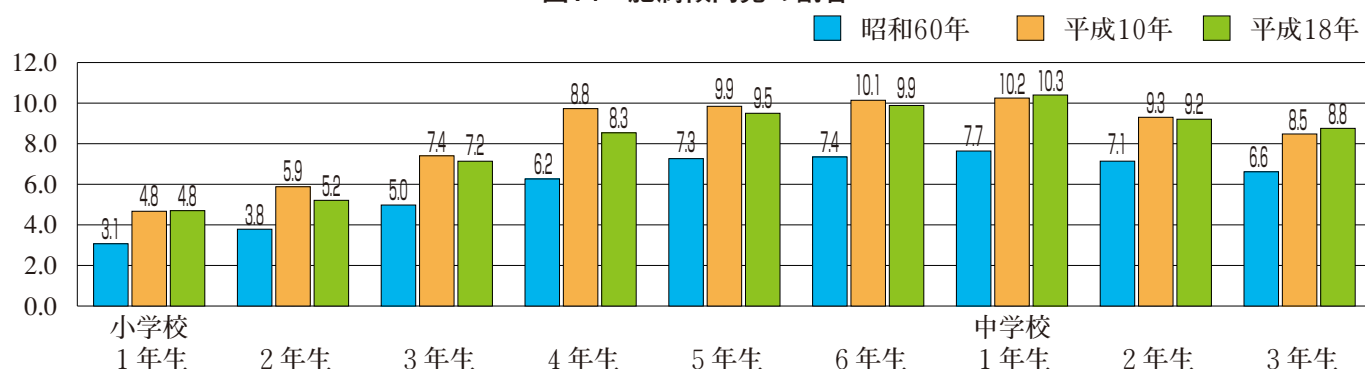
図13 やせの者（BMI<18.0）の割合の変化（性・年齢階級別）



（厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査結果」より）

学校保健統計調査によると、児童生徒の肥満傾向児（性別・年齢別に身長別平均体重を求め、その平均体重の120%以上の体重の者）は、昭和60年と平成10年の比較では全ての学年で増加しているが、平成18年では、小学校においては改善がみられるものの、中学校においては横ばいの状況である。

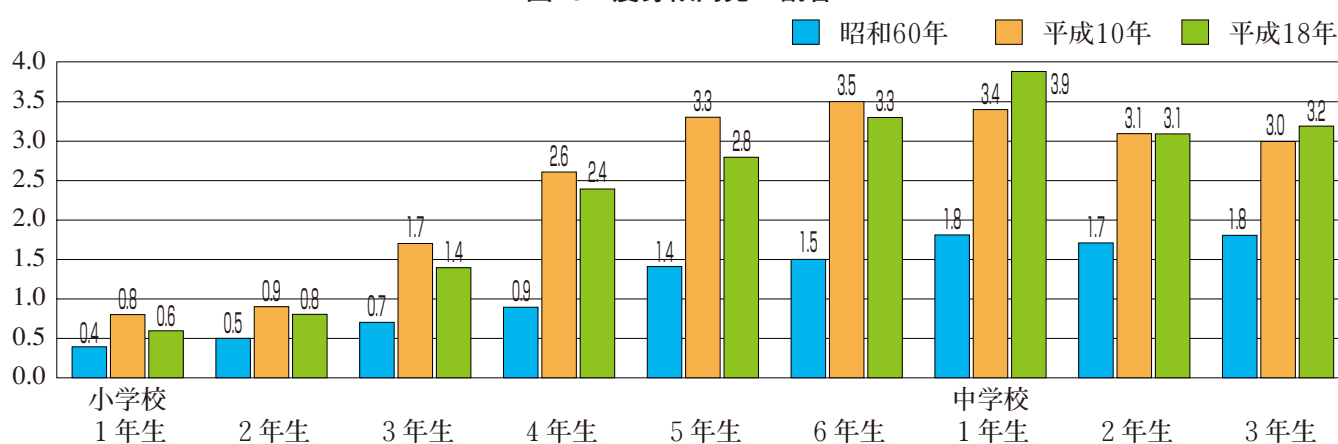
図14 肥満傾向児の割合



(文部科学省「平成18年度 学校保健統計調査報告書」より)

一方、痩身傾向の児童生徒（性別・年齢別に身長別平均体重を求め、その平均体重の80%以下の体重の者）においても、昭和60年と平成10年の比較では全ての学年で増加しているが、平成18年では、小学校において全ての学年で改善がみられるものの、中学校では増加又は横ばいの状況である。

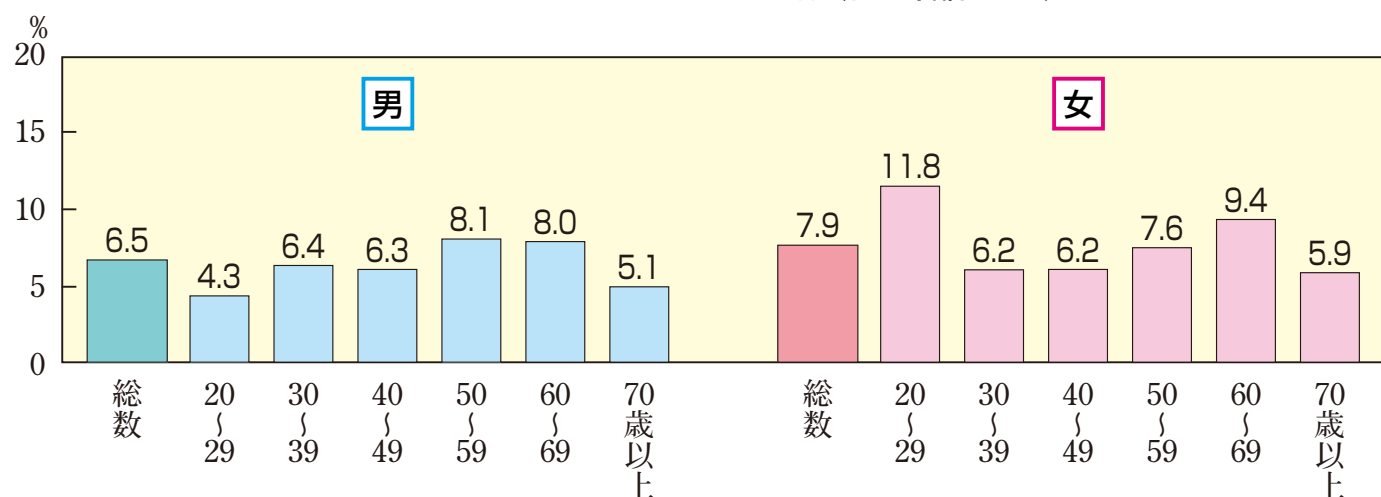
図15 痩身傾向児の割合



(文部科学省「平成18年度 学校保健統計調査報告書」より)

図16のとおり、「ダイエットをしている」人が20歳代の女性で11.8%みられるが、20歳代女性ではカルシウムや鉄の摂取不足が見受けられること、体型も細身の傾向にあることから、自分にとって必要とされる適正な食事を知ることが望まれている。

図16 ダイエットをしている人の割合（性・年齢階級別）



(厚生省「平成8年国民栄養調査結果」より)

日本の食文化を知り、 これを大切にしていこう

1 学習のねらい

- ・日本の食文化は、主食のごはんを中心として、これに様々な食品を組み合わせるということの基本としてきたことを理解する。
- ・地域の産物を取り入れた郷土料理の存在やそのよさについて知る。
- ・日本の食生活は、古くから多くの国の影響を受けてきたことを知る。

2 題材の背景 (生徒の実態)

日本の伝統的な食事は、主食と副食という形態をとっている。つまり、米を主食とし、米では不足する栄養素を補うための食品を副食として食べてきた。この日本の食文化は、古くから、海外の食文化の影響を受けてきている。そして日本人は、自らの工夫と努力によって伝統の食文化の中にそれを取り入れて、新しい独自の食文化を作りあげてきた。

第二次世界大戦後、混乱と荒廃、凶作などにより日本の食糧事情は深刻な状態となった。こうした状況の中で外国からの食糧支援もあり、学校給食は昭和21年に再開された。当時は、ミルク（脱脂粉乳）やトマトシチューなどが出されていた。また、その後食事の洋風化が進み、パンや牛乳も日本人の食卓に定着するようになってきた。

その後日本の食事は、基本的には米を主食とし、そこに副食として肉、魚、大豆、牛乳、卵、海藻、野菜、果物など多彩な食品を組み合わせ、栄養的にバランスがよいものになってきた。

現在は、食料の生産、流通、加工技術の進展、生活意識やライフスタイルの多様化によって、食生活も多様化し、便利さや嗜好性を優先するような状況になった。豊富な食物に囲まれており、自分の好みのままに食べるということになりがちであるが、そのようなことを継続していれば、必要な栄養素を十分にとることが困難になってくる。

また、栄養素摂取量については、食事の洋風化によって変化してきている。たんぱく質、脂質、炭水化物の供給エネルギー比率をみると、脂質が増大し、炭水化物が減少していることがわかる。今後、脂質の摂取量がさらに増大することも懸念され、生活習慣病との関連で留意すべき問題となっている。

また、日本の各地には、その土地に根ざした郷土料理があり、今日に受け継がれてきた。しかし、食生活の変化により、自分たちが住んでいる地域の郷土料理について知っている生徒も少なくなっている。郷土料理のよさを知り、大切にしていこうという気持ちを育てたい。

3 題材について (教材観)

本題材では、日本の食生活は時代とともに移り変わってきたことを、当時の食卓や学校給食の写真などから知ることができる。日本の食卓は変化してきたが、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取り入れ、近年になって肉、牛乳・乳製品、卵、果物などの摂取も増えた。そうした変遷をふまえて、たんぱく質、脂肪、炭水化物など、栄養のバランスのとれた食生活を営むようになってきたことを理解させていきたい。

しかし、現代の食生活をめぐる問題についても、気づかせたい。生活が豊かになるにつれ、豊富な食品に囲まれるようになったが、それを自分自身で、栄養のバランスも考えながら選択していく力をつけることが大切である。また、インスタント食品や冷凍食品の利用により、豊かな食事を家庭で楽しむことも可能となったが、栄養のバランスを考えることも忘れないようにさせたい。それらの加工食品に多少手を加えることで、より豊かな食卓となることにも気づかせたい。

さらに、食品の摂取量の変化、特に米類の摂取量の減少という事実から、自分たちの食生活やそれに関連する問題についても考えさせるきっかけを与えたい。

日本では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、調理法を生み出し、郷土の味として受け継がれてきた。自分たちの身近な郷土料理についても改めてみつめる機会にした。そして、日本の重要なたんぱく源として食べられてきた大豆の加工食品の多様性についてもここで示した。これも日本における食文化の豊かさの一例であろう。

日本の食卓によく登場する食べ物の中には、外国の食文化の影響を受けてきたものがたくさんある。カレーライスはいンドからイギリスを経由して日本に伝わったが、日本人好みにアレンジしており、もはや日本料理といってもよいかもしれない。さらに、最近では、本格的なフランス料理、イタリア料理など、各国の料理をほとんど本場の味と変わることのないような状態で楽しめるようになった。このように、食文化はいまも変化を続けており、今後とも変化をしていくだろう。

4 授業の流れ（指導参考例）

●主題 食生活の変化

●本時のねらい

- ・日本の食生活の移り変わりや食品摂取量の推移から現代の食生活における課題を知り、自分の食生活改善に生かしていこうとする意欲をもつ。

●展開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
○日本の食生活は、時代とともに変わってきたことに気づく。 ・食事内容の多様化 ・食事形態の変化	○戦後すぐの時代から現代までの食事風景の変遷から、食卓の様子や食事内容が大きく変わってきたことに気づく。 ・現代は栄養のバランスのとれた豊かな食生活ができることに気づかせる。	○教材18ページ
現代の食生活について考えてみましょう		
○インスタント食品や冷凍食品の利用方法について考える。	○インスタント食品や冷凍食品の特徴を話し合い、その上手な利用方法を考えさせる。 ・上手に活用すれば生活時間に余裕がもて、食生活をより豊かなものにすることができることに気づかせる。	○教材19ページ
○食品摂取量の移り変わりのグラフをもとに話し合う。	○食品摂取量の年次推移から食品摂取の傾向について話し合う。 ・米類の大きな減少。 ・その他の植物性食品の摂取量は変動が少ない。 ・牛乳・乳製品、肉類は摂取量が増大している。	
・気づいたことや考えたことを発表する。	○動物性食品が増加し、植物性食品が減少している推移の様子から、栄養のバランスに問題が生じていることに気づかせる。	
○自分の食生活における食品摂取量の傾向について振り返ってみる。	○自分の食生活における食品摂取量の傾向を考え、栄養のバランスを保つためにはどのような改善が必要なのか、具体的な実践方法を考えさせる。	

5 参考資料

《資料 1》

● 外食及び中食^{なかしょく}の状況 ●

表 7 外食および中食産業市場規模、外食率、食の外部化率

	外食産業市場			中食産業市場		食の外部化率 (%)
	市場規模 (億円)	増減率 (%)	外食率 (%)	市場規模 (億円)	増減率 (%)	
昭和55年	146,343	7.5	31.8			33.4
昭和60年	192,768	4.3	33.5			35.4
平成 2 年	256,760	9.4	37.7			41.2
平成 7 年	278,666	0.6	36.5	50,439	1.1	40.6
平成12年	269,925	△1.4	35.6	59,342	1.6	42.1
平成15年	245,684	△3.5	34.1	61,410	0.8	41.4
平成16年	244,825	△0.3	34.0	61,692	0.5	41.4
平成17年	243,903	△0.4	34.8	63,518	3.0	42.7

$$\text{外食率} = \frac{\text{外食産業市場規模}}{(\text{家計の食料・飲料・煙草支出} - \text{煙草販売額}) + \text{外食産業市場規模}}$$

$$\text{食の外部化率} = \frac{\text{外食産業市場規模} + \text{料理品小売業}}{(\text{家計の食料・飲料・煙草支出} - \text{煙草販売額}) + \text{外食産業市場規模}}$$

((財) 外食産業総合調査研究センター)

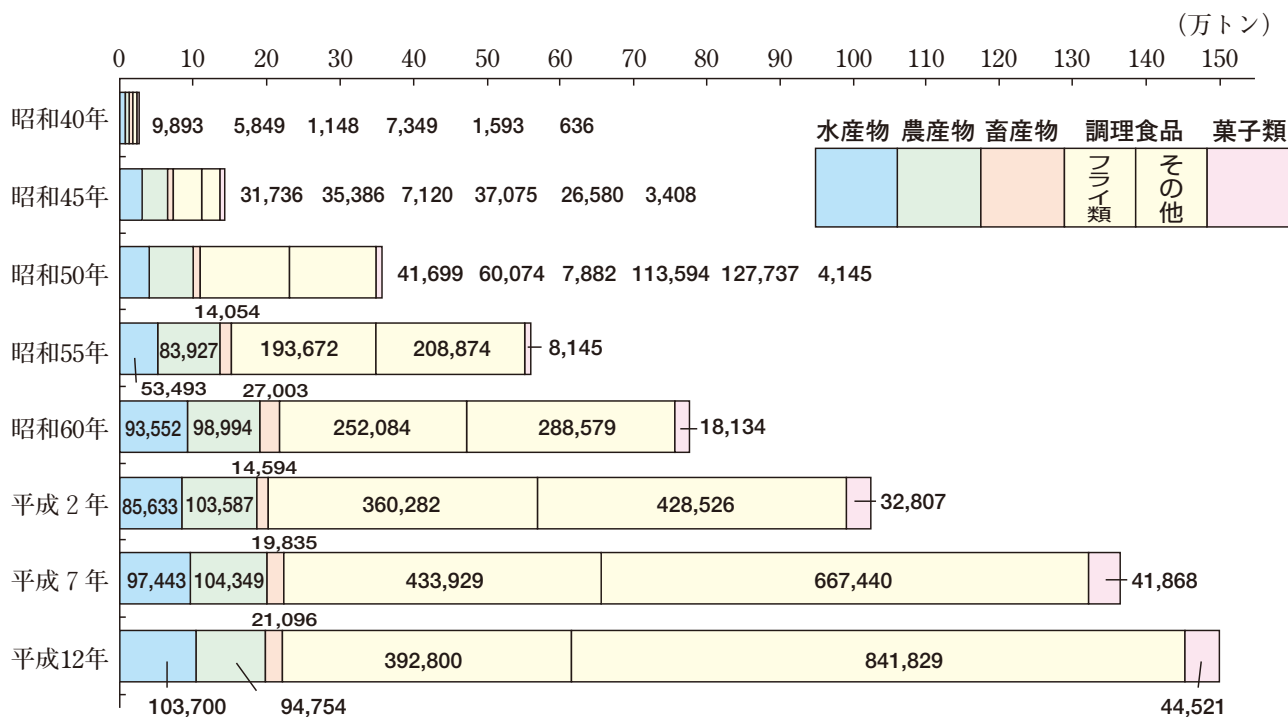
※「中食」の市場規模は、「料理品小売業」の料理品に、コンビニエンスストア、スーパー、百貨店の直営等で販売している惣菜、弁当などを含めたものである。

※中食とは、レストランなどに出かけて食事する「外食」と、家庭で調理して食事する「(家庭) 内食」の中間に位置付けられる。持ち帰り弁当、調理パン、惣菜などが該当する。店で買って、そのまま家庭やオフィスで食べたり、ごく簡単な仕上げの調理をして食べたりするもの。

《資料 2》

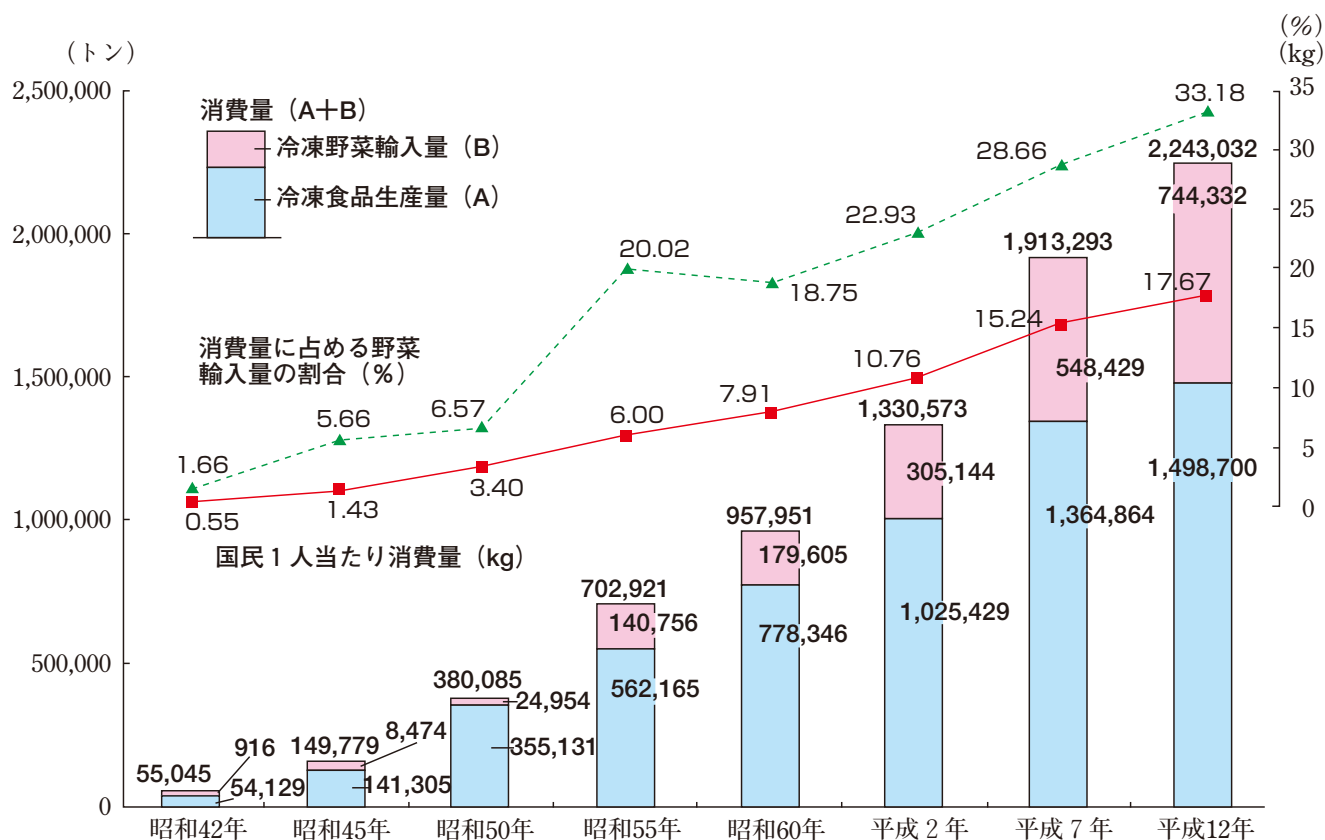
●冷凍食品の生産・消費状況●

図17 冷凍食品の品目別生産数量



((社)日本缶詰協会「事業報告」より)

図18 日本における冷凍食品消費量の推移



注1) 冷凍食品生産量は(社)日本冷凍食品協会資料

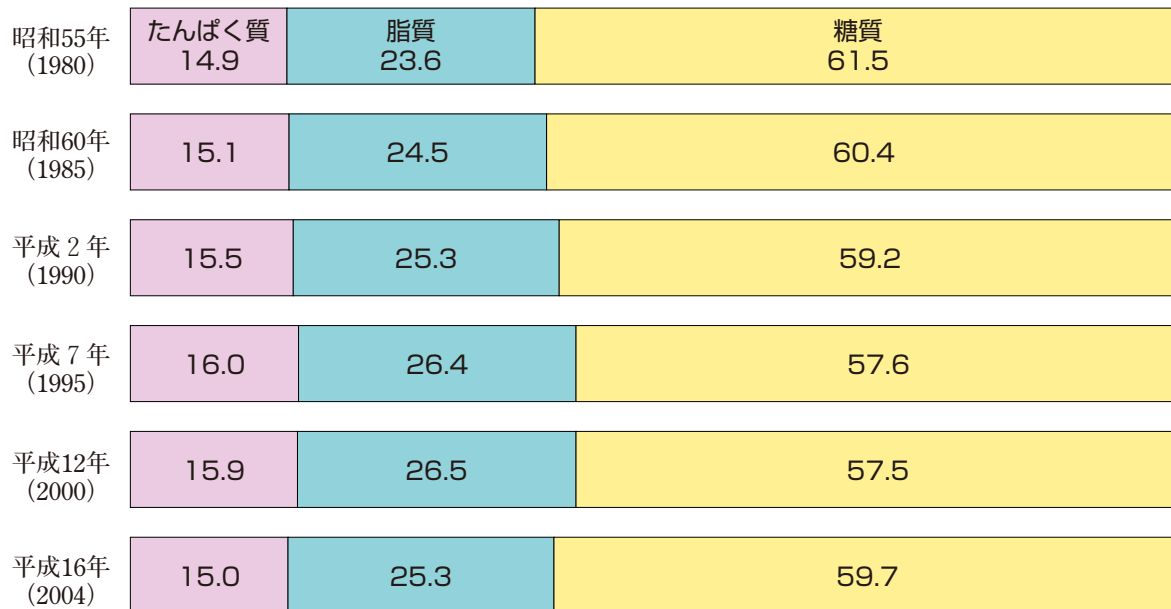
((社)日本缶詰協会「事業報告」より)

2) 冷凍野菜輸入量は「日本貿易月表」(大蔵省)

《資料 3》

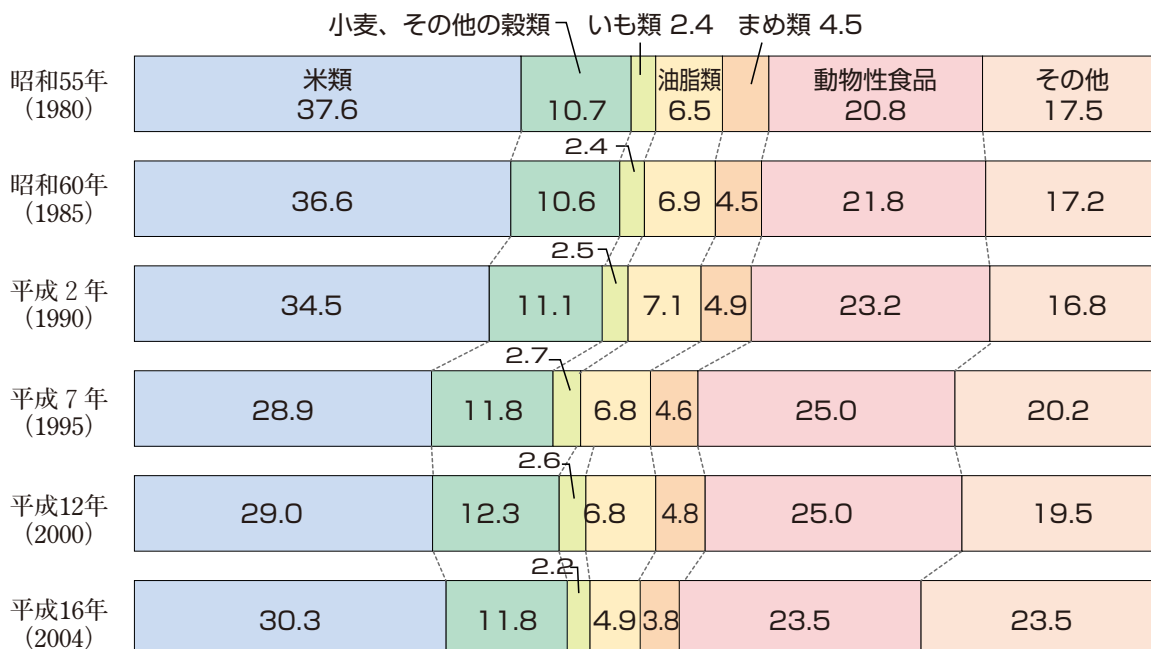
●エネルギーの摂取構成比●

図19 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移、単位：％）



（資料：厚生労働省「平成16年国民健康・栄養調査結果」より）

図20 エネルギーの食品群別摂取構成比（単位：％）



（資料：厚生労働省「平成16年国民健康・栄養調査結果」より）

《資料4》

●日本の郷土料理（教材20ページ）の解説●

■【北海道】三平汁

にしん漁場から生まれた料理。塩漬けの魚とあり合わせの野菜のごった煮がその起源。写真はにしん三平。ぬか漬けにしん、だいこん、じゃがいも、にんじんを煮込んだ塩味の汁。他に鮭三平・たら三平なども。

■【宮城】つめいりだんご

うどん粉を練り、杓子ですくい、汁に落として煮てつくる。汁はだいこん、にんじん、じゃがいも、ねぎなどを入れた味噌仕立て。冬の寒い日の夕食などに大なべでつくり、ごはんがわりに食べる。

■【新潟】のっぺ

さといも、じゃがいも、こんにゃく、ごぼうなどを回し切りにし、油揚げも加えて少量の砂糖と醤油を入れて煮る。煮上がるころ、しめた豆腐を入れ、くず粉をうすくかく。お祝いの席に大きな深皿に入れて出す。

■【千葉】太巻きずし

祭りや節句のときには必ずずしを巻く。太巻きの色と模様が腕のみせどころ。芯は、でんぶ、おぼろ昆布、味付けしたかんぴょう・しいたけなど。巻くのは、のりか卵焼き。材料が残ったら、にぎりもつくる。

■【岐阜】とちもち

水に浸したもち米とあく抜きしたとちの実を一緒にせいろに入れて蒸す（米3：とちの実7）。粘りが出るまでしっかり搗いて、丸もちにとる。冬の間は毎朝のように焼いて、味噌か、きな粉をつけて食べる。

■【滋賀】ふなずし

江州の魚料理の代表。独特の発酵臭と味を持ち、最上のごちそうとしてお正月や大切なお客様のときに出す。四月に卵を抱いたふなを塩漬けし、土用のころに塩味のご飯とふなを重ねながら木桶に本漬けする。

■【島根】豆腐の笹焼き

冬至のころ、手作りの豆腐を水切りし、笹の葉に包んで焼く。焼いた豆腐に練り味噌を塗り、ごま、ゆずの皮のみじん切りをふりかける。豆腐に笹の香りがしみこみ、いろり端で焼きながら食べると体がぬくもり美味しい。

■【高知】皿鉢（さわち）料理

海と山の幸を豪勢に盛った秋の祭りのごちそう。写真は、（さばの頭の右から時計回りに）巻きずし、さつまいもと十六豆のきんとん、高野豆腐の煮付け、にんじんの白和え、酢ごぼう、蒸し羊かん、中央はさばの姿ずし。

■【熊本】いきなりだご

さつまいもをあんのかわりに、そのまま包み、手早くできるので、この名で呼ばれる。小麦粉と塩をあわせて水でこね、薄くのばして、輪切りしたいもを包み、せいろで蒸す。秋の農繁期のおやつ。

■【沖縄】ラフテー

豚肉の角煮。ゆでた三枚肉やヒサガー（皮付き太もも肉）をなべに入れ、泡盛と砂糖を入れて二、三日がかりで炊く。煮込むうちに脂が抜けて縮んでくる。醤油を仕上がりの前に入れる。保存食として多めにつくっておく。

（参考文献：『日本の食生活全集』農文協刊）

《資料 5》

●外来料理の来歴（教材22ページ）●

- ラーメン 中国から伝わり、明治末期～大正中期に普及した。
外来時期については諸説がいろいろあるが、中国料理は江戸時代に伝わった。その中国料理が一般的に普及するのは日露戦争後の明治末期からであり、ラーメンの登場もその後であると思われる。屋台の「支那ソバ」の登場は大正中期からと言われている。
- ギョーザ 中国から伝わり、昭和の戦後に普及した。
ギョーザは明治から昭和の戦前までの料理本に出ているが、普及したのは、戦後である。中国大陆からの引き揚げ者が日本各地でギョーザの店を開き、広まった。
- あんパン ポルトガルから室町後期にパンが伝わった。あんパンは明治初期に普及した。
パンが日本に伝わったのは、室町時代にポルトガルの商人によるもの。しかし、実際に日本人のための製造が始まったのは、幕末になってからである。あんパンは、明治初期に東京でパン屋を開業した木村安兵衛の発明。
- カレーライス イギリスから明治初期に伝わり、大正時代に定着した。
カレーはもともとインドの料理だが、18世紀にインドからイギリスに伝わり、イギリス風のカレーが、幕末の開港以後、イギリス船より伝えられたと言われている。じゃがいも、にんじん、たまねぎ入りの日本独特のカレーライスが定着したのは大正時代。
- コロッケ 欧米からクロケットとして明治初期に伝わり、大正末期に広く普及した。
幕末・明治の文明開化期に欧米から伝わった揚げ物クロケットが、その数年後に日本人好みのコロッケに変えられていった。大正初期には、＜コロッケの唄＞が流行。家庭料理として確立していった。
- 天ぷら ポルトガルまたはスペインから16～17世紀に伝わり、江戸後期に普及した。
天ぷらの語源については定説がなく、ポルトガル語のテンポラ（カトリックの金曜日の祭りの名）、テンペロ（調理）、スペイン語のテンプロ（寺：精進料理だから）などの説がある。江戸後期には屋台の食べものとして、庶民に歓迎され、広まっていった。

（参考文献：『世界大百科事典』平凡社刊、『調理用語辞典』（社）全国調理師養成施設協会刊
『カレーライスと日本人』講談社刊、『和風たべもの事典』『日本の食事文化』農文協刊）

《資料 6》

●農産物の来歴●

日頃何気なく利用している様々な野菜や果物、穀物。実は、日本列島原産の農産物は意外に感じるほど少なく、ほとんどが外国から伝えられている。この例は日本だけに限ったことではなく、数千年かけて原産地から世界中に広がり、各国で風土に合わせた独自の改良が繰り返されてきた。

1：野菜のふるさと

- キャベツは、地中海沿岸で古代ギリシャ時代から食べられていた。現在のような球形に品種改良されたのはイタリア半島と考えられ、13世紀にはヨーロッパ全域に広がった。日本には江戸時代に鑑賞用として伝わる。たくさん食べられるようになったのは、昭和の戦後のこと。葉のやわらかい春玉、夏から秋の高原もの、秋から冬の寒玉と一年中食べることができる。

●はくさいは、キャベツと同じ地中海沿岸を起原とするが、野生種に近い形で中国に渡り栽培種として定着した。日本には江戸時代に渡来していたが、明治初年に中国から本格導入された新しい野菜である。爆発的に普及したのは日清・日露戦争後のこと。大陸から復員した農村出身の青年兵士たちが栽培を広めた。たいていの野菜が、種播きから収穫まで約90日間かかるのに、はくさいは約60日間で収穫でき、しかも生産性が高い。また水田裏作として栽培できたことも、日本に定着した大きな要因である。

●だいこんの原産地は、中国と地中海沿岸の2つの説がある。日本では弥生時代の遺跡から種が発見されていて、古くから利用されていたことがわかっている。江戸時代の中頃（8代将軍吉宗の頃）には周年栽培ができるようになり、しかも全国各地でその土地にあった品種改良がなされた。1800年頃までには現在栽培されている品種の基になるものが成立している。明治時代から今日にかけて、日本の野菜の生産量トップの地位を築いている。

●にんじんの原産地は、アフガニスタン、イランの北部。ここから東西に広がった。日本には、中国から東洋の品種が江戸時代の初めに伝わり、外国との交流が盛んになる江戸時代の中頃から明治時代にかけてヨーロッパから西洋の品種が伝わった。現在、日本の店に並んでいるものは、ほとんどが西洋にんじんである。

●ごぼうは、アジアやヨーロッパの北部に野生している。日本には平安時代には伝わっていた。中国やヨーロッパでは薬として利用され、野菜としての品種や栽培の技術は日本で発達した。

●たまねぎは、中央アジアが原産地で、紀元前2,000年以上も前から利用されてきた。古代エジプトですでに疲労回復に効果があることが知られていた。日本で主流の辛味品種と、水分が多く生食もできる甘味品種がある。日本には江戸時代に伝えられ、明治時代より後に栽培されるようになった。

●ほうれんそうは、西アジア、ペルシャが原産地で、ここから東西に広がり、日本へは江戸時代の初めにシルクロードを通して中国から東洋の品種が、その江戸時代の末に西洋の品種が入って来た。現在では両方の品種の掛け合わせが広く作られている。

●ねぎは中国西部が原産地といわれている。日本では奈良時代に、神事で使われた記録が残っている。白ねぎ、根深ねぎといわれるねぎは東日本で、青ねぎや葉ねぎといわれるねぎはおもに西日本で作られている。

●せりは、日本に原産する数少ない野菜である。せりは精がつく、元気になる食べ物といわれ、正月7日に無病息災を願って食べる七草がゆの「春の七草」の一番にあげられている。香りがよいのが特徴で、パセリやセロリーもせりの仲間。

●なすは、インド東部、南東部が原産地。日本へは平安時代の初めに入り、平安時代後期には盛んに利用された。なすは一年中栽培されているが、なかでも秋なすがおいしいとされている。地域の気候や好みに合わせて、いろいろな形のものが作られている。

●きゅうりは、旧約聖書の出エジプト記にも登場するほど歴史が古い野菜で、インドのヒマラヤ山麓からネパールが原産地と言われている。日本へは平安時代、10世紀前後に中国から伝わった。名前の由来は胡から伝わった瓜なので「胡瓜」、もしくは、完熟すると実が黄色いので、「黄瓜」から転じてきゅうりになったと伝えられている。

●ピーマンはもともととうがらしの一種で、とうがらしの中で辛みがないものが選ばれてピーマンになっ

た。明治時代に、アメリカで品種改良されたものが日本に伝わった。よく食べられるようになったのは食生活が洋風化した昭和30年以降のこと。

- トマトは、南アメリカのペルー、エクアドルが原産地。16世紀にじゃがいもとともにヨーロッパに伝えられた。日本へは江戸時代の17世紀後半に伝わり、明治時代の末期より後に広まった。最近、ミニトマトの生産量が急増している。
- さつまいもの原産地は、中央アメリカ。日本へは安土桃山時代、16世紀末に、中国から沖縄を通じて、九州に伝えられた。その後、蘭学者・青木昆陽の努力で全国へ広がり、飢饉から何度となく人々を救ってきた。
- じゃがいもは、南アメリカのアンデスが原産地。16世紀にヨーロッパへ渡り、日本へはそのヨーロッパ経由で江戸時代に伝えられた。ジャガタラ（現在のジャカルタ）のいもということから「ジャガタライモ」とよばれ、転じて「じゃがいも」になったといわれている。
- 西洋かぼちゃは、中央アメリカから南アメリカの高原地帯が原産地。日本へは江戸時代末期に伝わり、北海道を中心に生産されてきた。ふだん、私たちが店でよく見る表面のつるりとしたかぼちゃが西洋かぼちゃ。
- 日本かぼちゃは、中央アメリカが原産地。日本へは室町時代、16世紀にポルトガル船によって伝えられた。デコボコして粉をふいたような外見のかぼちゃ。西洋かぼちゃが主流になる1960年頃まで広く利用された。

（参考文献：農業技術大系「野菜編」農文協刊）

2：果物のふるさと

- りんごの原産は、ヨーロッパ東南部のコーカサスからアジアの西南部地方と考えられている。日本へは、江戸時代に実の小さいりんごが中国から伝わった。現在食べている大きい実のりんごは明治時代の初めにアメリカから伝えられたもの。
- いちごは、北アメリカ原産の野いちごと、チリ産のいちごがヨーロッパでかけあわされて作られた。日本へは江戸時代に、オランダ人により伝えられ、オランダいちご、草いちごと呼ばれた。より甘く、大きく、品もちがよく改良され、品種の変化がはげしい果物の一つである。
- すいかの原産地は、アフリカの南部。日本では中国から江戸時代の初めに伝わったと言われている。江戸時代の『農業全書』に、品種も紹介されている。日本では果物として食べるが、西アジアや、中央アジア、ロシア南部などの砂漠地帯では、水の代わりや家畜のえさとして利用してきた。
- うんしゅうみかんが生まれたのは、鹿児島県の長島。中国に渡った天台宗の僧侶が種を持ち帰ってまいたみかんが変異したものだと言われている。
- かきは、東アジアが原産地。日本ではかきの化石も発見されており、1,000年以上前から栽培されてきた。江戸時代の終わりに、日本からアメリカを経由して世界へ伝わったことから、日本名の「かき（KAKI）」が世界中で通用する。葉はお茶に、渋は塗料に使われてきた。
- なしは、中国や日本の中部以南が原産と考えられている。西洋なしはヨーロッパやコーカサスが原産。

私たちが食べている日本なしは、日本の山に野生する日本山なしをもとに作られた。なしは「無し」につながると、その意味を嫌っての言い換えで「有りの実」と呼ぶこともある。

- ぶどうは、ヨーロッパとアメリカのぶどうがもとになり、現在の品種が作られた。日本で栽培されている大部分の品種は明治時代の初めにアメリカから伝わったものをもとにしている。世界で最も多くつくられる果物で、その約8割がワインに加工される。
- ももは、中国の華北にある高原地帯が原産地。日本では、小さい実のももが古くから利用されていたものの、現在のような大きくて甘いももが入ったのは江戸時代末期、1860年代に入ってからのこと。
- キウイフルーツは、中国の中・南部が原産地だが、改良が進められたのはニュージーランド。外見がニュージーランドの国鳥「キウイ」に似ていたことからその名がつけられた。日本にもキウイフルーツに似たサルナシやマタタビが自生していて、塩づけや果実酒に利用されている。
- バナナは、マレーシア地方が原産地。世界の熱帯地方で広く生産されている。日本では、フィリピンや台湾などから輸入している。私たちが口にして生食用バナナのほかに、煮たり、焼いたり、乾燥粉末にして利用する料理用バナナがある。

(参考文献：農業技術大系「果樹編」農文協刊)

3：穀物のふるさと

- 米は、中国南部周辺に広がる山岳地帯（雲南地方）が原産地と考えられていたが、最近の研究で揚子江下流域も有力視されている。小麦、とうもろこしとならんで世界の三大穀物の一つ。主に、アジアの人たちの主食になっている。現在、日本人一人当たりで年間約65kgの米を食べているが、昭和40年（1965年）代までは、一人当たり約100kgの米を食べていた。
- 麦は、西アジアが起源。約1万年前の新石器時代に中東で栽培が始まった。日本へは縄文時代末期から弥生時代の初めに朝鮮から伝えられた。
- 大豆は、5,000年ほど前から中国で栽培が始まったと伝えられている。「畑の肉」といわれるほどたんばく質と脂質を多く含む作物で、50年ほど前までは日本を含むアジアの限られた地域でしか利用されていなかった。現在、主な産地は南北アメリカに移り、大豆の生産量の少ない日本ではほとんどを輸入に頼っている。

(参考文献：農業技術大系「作物編」農文協刊)