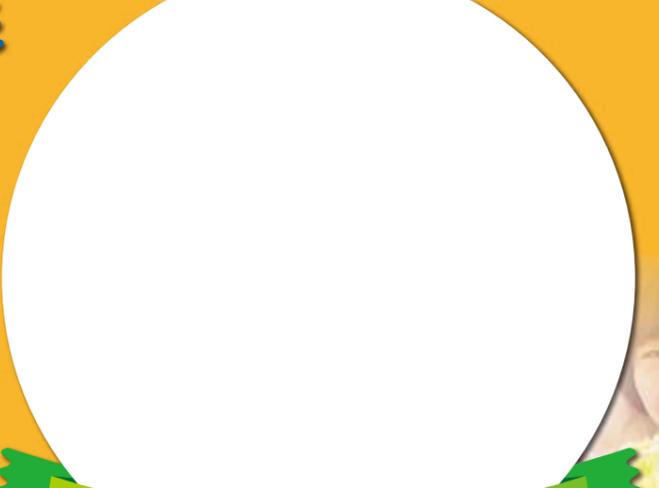




現在



あなたにとって「楽しい食事風景」は？



10年後



食べ物の向こうに「何」がありますか？



20年後



島根県観光キャラクター  
しまねっこ  
島観遊許諾第4290号

1年	2年	3年	名前
組	組	組	

この教材はユニバーサルデザインに配慮しています。

食の学習ノート(高校生用)  
You are what you eat.

# すこやかしまねっこ

## あなたの生活を チェックしましょう!



はい → いいえ



島根県教育委員会



# <食べよう朝食> 「脳力」アップは朝食から!

「高校生の5人に1人が朝食を欠食している」という調査結果があり、小学生のころには朝食を食べていた人でも、年齢が上がるにつれて欠食するようになる人が増えていく傾向にあります。



## 朝食に必要な栄養は?

### 脳のエネルギー源は「ブドウ糖」

人の脳は、順調にはたらくためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのは、肝臓に蓄えられた**ブドウ糖**です。ところが、その**ブドウ糖**は肝臓に約12時間分しか蓄えられないと言われています。

**ブドウ糖**は「**主食**(ご飯、パンやめん類)」に含まれるでんぷんが消化されてできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っているため、朝食をぬくと、脳にまでエネルギーがまわらず、イライラしたり、集中力がなくなってしまう原因になります。



### 脳細胞を作る「たんぱく質」

脳細胞の35%は**たんぱく質**が占めています。おもに「**主菜**」に含まれている**たんぱく質**は、記憶、言語、思考、運動神経伝達などにおいて重要な役割を果たし、高い集中力を維持するために大切なものです。



### 「ビタミン」は潤滑油

ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるように手助けをするために必要な栄養素です。おもに「**副菜**」に含まれている**ビタミン**は、疲れをとったり、ストレスを和らげたりしてくれます。



## あなたの朝食をステップアップ!

### ステップ1

せめてこれだけでも!



### ステップ2

ステップ1に「**プラス1品**」でステップアップ!

あなたはどのような朝食を食べていますか?



### 和食



### ステップ3 栄養バランスのよい朝食

### 洋食



「**主食+主菜+副菜**」+「**飲み物**」で栄養のバランスも食べやすさもGood!

## 朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!

朝食に実(具)がたくさん入ったみそ汁を飲むことで、朝食の栄養バランスはアップします。小学校の家庭科の調理実習を思い出して「自分のため」「家族のため」に作ってみませんか?



### 朝、みそ汁を飲むと...

体が温まり、目覚めに効果があります!

ご飯と組み合わせることで、栄養バランスもアップします。

みそ汁に含まれる成分によって体にたまった老廃物を洗い流し、体調を整えます。

野菜や海藻を「いっぱい」入れることで、不足しがちな栄養(ビタミン・ミネラル)が「いっぱい」とれます。

# <栄養のバランス> 栄養のバランスについて考えよう!

あなたは、どのような昼食を食べていますか?

「手作り弁当派」のあなたも、「コンビニ弁当派」のあなたも、栄養バランスがとれた昼食を食べるためには、どのようなことに気を付けるとよいのでしょうか?

バランスが大事にゃ!



## お弁当作りのポイント

お弁当も栄養のバランスが大切です!

### 1 弁当箱の大きさを決めましょう。

2の約束を守って弁当をつめると、エネルギー量(kcal)は弁当箱の容量(ml)とほぼ同じになります。たとえば...850kcalの弁当を作る場合は、850mlくらいの弁当箱を用意しましょう。

このことについて詳しい人に聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・養護教諭

### 1食分のエネルギー量の目安(kcal)

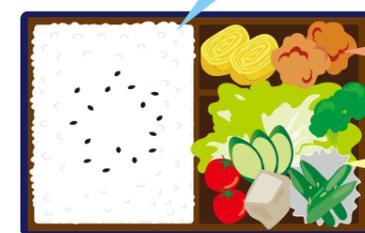
	男子	女子
高校生	950	770
スポーツをしている人	1050	850



### 2 栄養のバランスを考えて「ご飯」や「おかず」をつめましょう。

主食3:主菜1:副菜2の割合で詰めるとバランスGood!

弁当箱の半分にご飯をつめる。当日の朝炊いたものも!



弁当箱の半分のうち1/3に主菜をつめる。2品入れると変化がつかますよ!

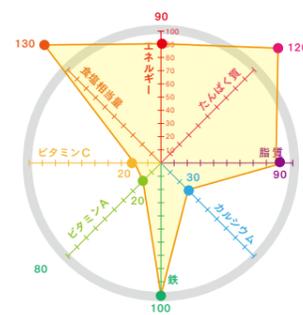
弁当箱の半分のうち2/3に副菜をつめる。色の濃い野菜を1品は入れよう! いも類や海藻・きのこでボリュームアップ!

## コンビニエンスストアで売られている弁当の栄養バランス

### コンビニ弁当



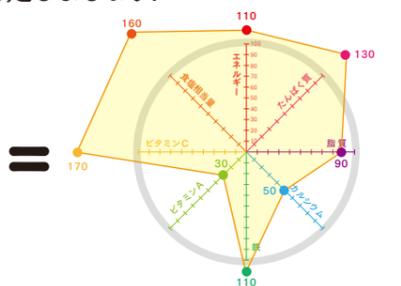
### 充足率(%)



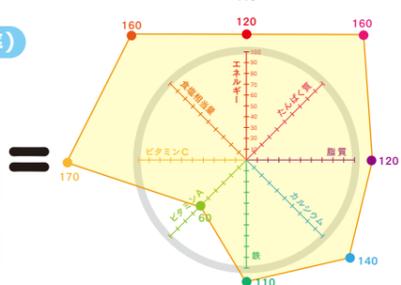
### コンビニ弁当を買うときは...

栄養のバランスを考えて、「副菜」などを足しましょう!

### コンビニ弁当+サラダの場合(充足率)



### コンビニ弁当+サラダ+牛乳の場合(充足率)



この円の 枠線は、高校生の1食分のエネルギー・栄養素の量を表しています。

## 野菜を食べる代わりに野菜ジュースを飲んでいる人へ...

### 野菜ジュースと野菜

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維などが含まれており、これらの栄養素のはたらきによって「病気を予防したり、治りやすくしたりする」「便秘を予防する」などの効果があります。しかし、野菜ジュースは、野菜をしぼる加工の過程で食物繊維などが失われてしまうため、「野菜を食べた」ことにはなりません。

※「果汁100%ジュースと果物」も同じことが言えます。

# <スポーツと食事>

## 最高のパフォーマンスは食事から!



スポーツをする人は、日常的に運動をしない人以上に食事の内容を考える必要があります。技術を高める練習以上に、スポーツをするための体づくりをしなければ、試合のときに思うようなパフォーマンスが発揮できません。

日常的に必要な栄養



スポーツのために必要な栄養

### ①基本は「バランスのよい食事」

1日3回、規則正しくバランスのよい食事をとることが何より大切です。毎日の正しい食事の積み重ねこそがスポーツをする人にとって重要です!

まずは「主食」+「主菜」+「副菜」をそろえるにや。「果物」+「牛乳・乳製品」を加えるとより◎にや!



〈献立例〉主食+主菜+副菜+果物+乳製品

### スポーツをしているあなたへ…

- けがをしやすいあなたへ… →①②を参考にしましょう。
- 持久力がないあなたへ… →①②を参考にしましょう。
- 疲れやすいあなたへ… →①③を参考にしましょう。
- 何も問題がないあなたへ… →これからも①②③を守ってがんばりましょう!

### ②「練習前」にはエネルギー補給を!

体内の血糖値を上昇させエネルギーを補給する食品をとりましょう。脳のエネルギー不足は正しい判断ができないばかりか、けがの原因にもつながります。

#### 糖質を多く含む食品の例



### ③「練習後」には筋肉の修復と疲労回復を!

練習後、できるだけ早く糖質を含む食品とたんぱく質を多く含む食品を組み合わせてとりましょう。

#### たんぱく質を多く含む食品の例



### 水分補給を心がけよう!

運動中には、時間を決めて意識的に水分補給を心がけましょう。激しい運動をした後は、胃腸の消化吸収力も低下しています。食事にも汁物を加えて水分補給をしましょう。



市販されているスポーツドリンクには、糖分が含まれるにや。運動時以外に、お茶やお水代りに飲み続けてはダメにや!



### 「いっぱいのみそ汁」で熱中症予防



野菜や海藻を「いっぱい」入れたみそ汁は、熱中症予防に必要な「水分」「ミネラル」「塩分」を含んでいます。また野菜を「いっぱい」入れることで運動後の疲労回復に欠かせない「ビタミン」も補給できる優れたものです。

### プロテイン・栄養補助食品(サプリメント)について

これらは、食事ではとりきれない栄養素や食品を食べることができない状況の時に栄養を補うものです。また、特定成分だけを口にすると、バランスのよい食事での栄養をとる方がずっと効果的です!

品質表示・成分表示をチェックしましょう!



# <成長と栄養>

## 健康的な食生活について考えよう!

見た目には大人と同じような体に成長した高校生みなさんも、体は成長を続けています(特に内臓はまだ成長途中です)。そのような時期に、勝手な思い込みでダイエットをしている人はいませんか?

### ダイエットの危険な落とし穴



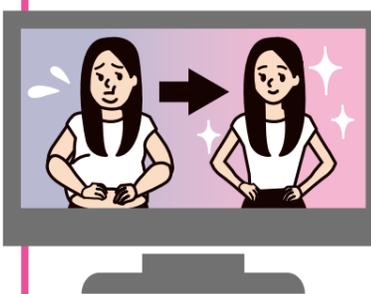
### 本当にダイエットが必要ですか?

肥満度を計算してみましょう!  
体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} = 肥満度

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

判定 25.0以上が肥満、18.5以上25.0未満が標準、18.5未満がやせ

### 将来、モデルになりたいDさん



健康やダイエットについての情報があふれている現在、私たちは自分に都合のよい情報だけを信じがちです。しかし「〇〇だけを食べると健康になれる」「〇〇を食べなければやせられる」という食べ物はこの世に存在しません。「極端な」かつ「誤った」情報に流されないようにしましょう。

### 「やせる薬」にご用心!

飲むだけでやせられる「夢の薬」はありません。健康を保ちながらやせるためには「バランスよく食べる」「運動をする」ことが何よりも近道です。また、「やせる」「体脂肪を減らす」ことをうたった薬には、内臓のはたらきを弱めるものもあります。インターネットなどで販売されているものの中には、安全性が疑われるものもあります。

### 健康生活7か条

- 毎日3度の食事を欠かさない。
- 毎食、「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる。
- よくかんで、ゆっくり食べる。
- 間食をとりすぎない。
- 夕食後は何も食べない。
- すすんで体を動かす。
- 早寝・早起きを心がける。

目指せ5個以上☑

### 世界も注目!「和食」

ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食; 日本人の伝統的な食文化」は、健康によいことで世界から注目を集めています。和食の基本「一汁三菜」で栄養バランスが整い、食材のおいしさを生かした調理をするため、低脂肪・低エネルギーです。~世界に誇れる和食(伝統料理・郷土料理)を受け継ぎましょう~



体重が気になる人にもGood!にや!