

高校生の皆さんへ あなたの食事のとり方

家庭でも話題に
してみましょう



大丈夫 ですか？

日頃の生活で、思い当たることはありませんか？

ぼーっとする

授業に集中できない

疲れやすい

眠りが浅い

体調を崩しやすい

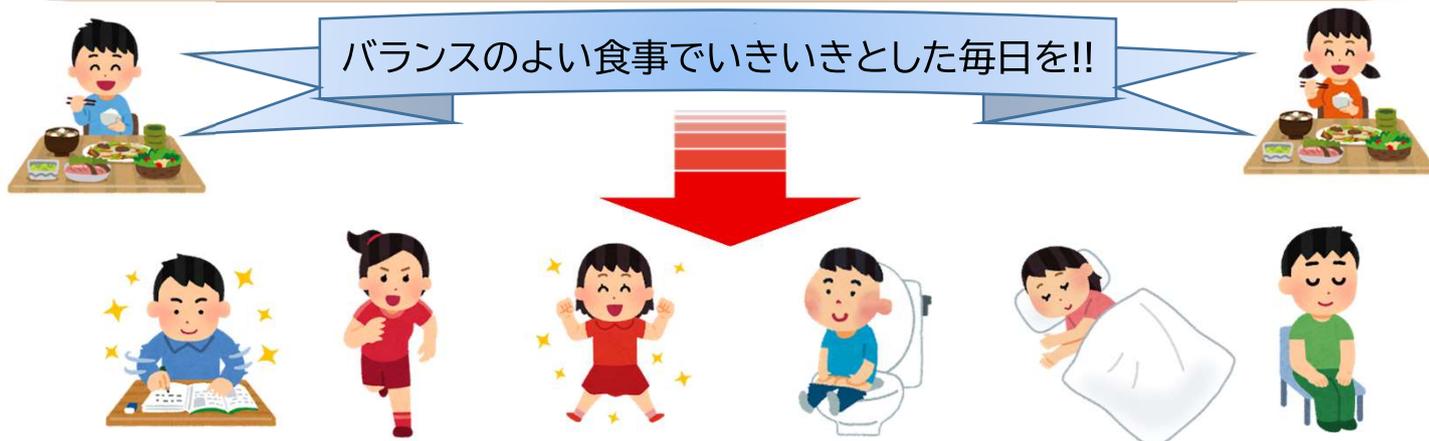
イライラしやすい

~~朝食~~
朝食を食べない

野菜をあまり食べない

お菓子をよく食べる

バランスのよい食事できいきとした毎日を!!



バランスのよい食事を心がけましょう

からだをつくる

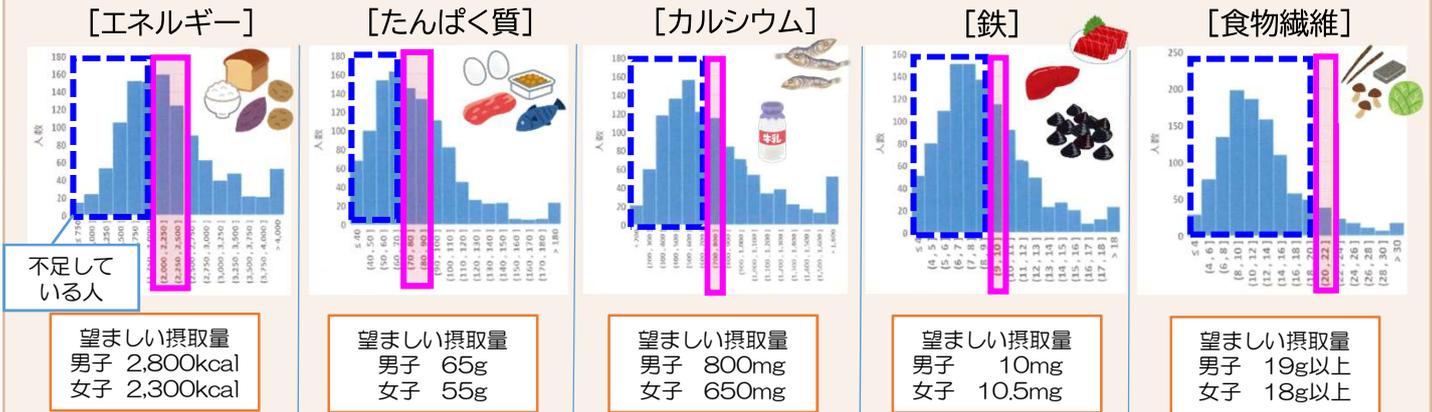
からだの調子を整える

エネルギーになる

高校生の「食」が危ない!! 裏面もチェック

- ・横軸は摂取量、縦軸はそれぞれの人数を示す
- ・  枠内は高校生年代が目指す摂取量の範囲を示す

多くの人に栄養素の不足がみられます



※「望ましい摂取量」は「日本人の食事摂取基準2020年版」(厚生労働省)を参考にしています

各栄養素の含有量とエネルギー量の目安

 きつねうどん 424kcal  カレーライス 700kcal  6枚切り食パン 1枚149kcal  コンビニおにぎり(鮭) 1個174kcal	 ゆでたまご1個 6.2g 74kcal  納豆1パック(40g) 5.8g 76kcal  からあげ1個(80g) 16.4g 246kcal  鮭の塩焼(80g) 15.5g 146kcal	 豆腐1/4丁 70mg 55kcal  牛乳1パック(200ml) 226mg 126kcal  焼きししゃも3尾 158mg 72kcal	 豚レバー(80g) 10.4mg 91kcal  ほうれん草のお浸し 0.5mg 14kcal  しじみ12粒 1.2mg 8kcal	 皮つきじゃがいも1個 (150g) 14.7g 77kcal  ひじきの煮物 2.6g 50kcal  バナナ1本 1.3g 112kcal
---	--	---	--	---

元気で充実した毎日を送るために、できることからやってみましょう！

〈自分の状態〉をチェックしよう

- ・体調は？
- ・勉強や部活動での活力は？
- ・食事は？きちんと食べている？
- ・睡眠は？よく眠れている？
- ・排便は？(頻度・色・量・硬さ…)



〈正しく知ろう〉

SNSなどには、食や健康に関する情報がたくさん！
偏った情報、誤った情報に流されないようにしよう



〈意識してとろう〉

不足しがちな栄養素
たんぱく質
カルシウム
鉄
食物繊維
食事に取り入れよう



私たちのからだは
私たちが食べたものからできています

