

食生活と健康



その2

オリンピック選手村の食事



自分で選んで
とります

水泳選手の食事

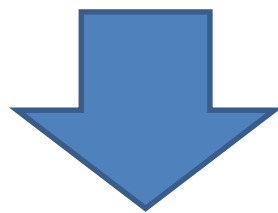
夕食



1日約4000キロカロリー

(味の素HP松田丈志氏の特別授業より)

自分に必要な食事を
知って、食べる



夢の実現へ

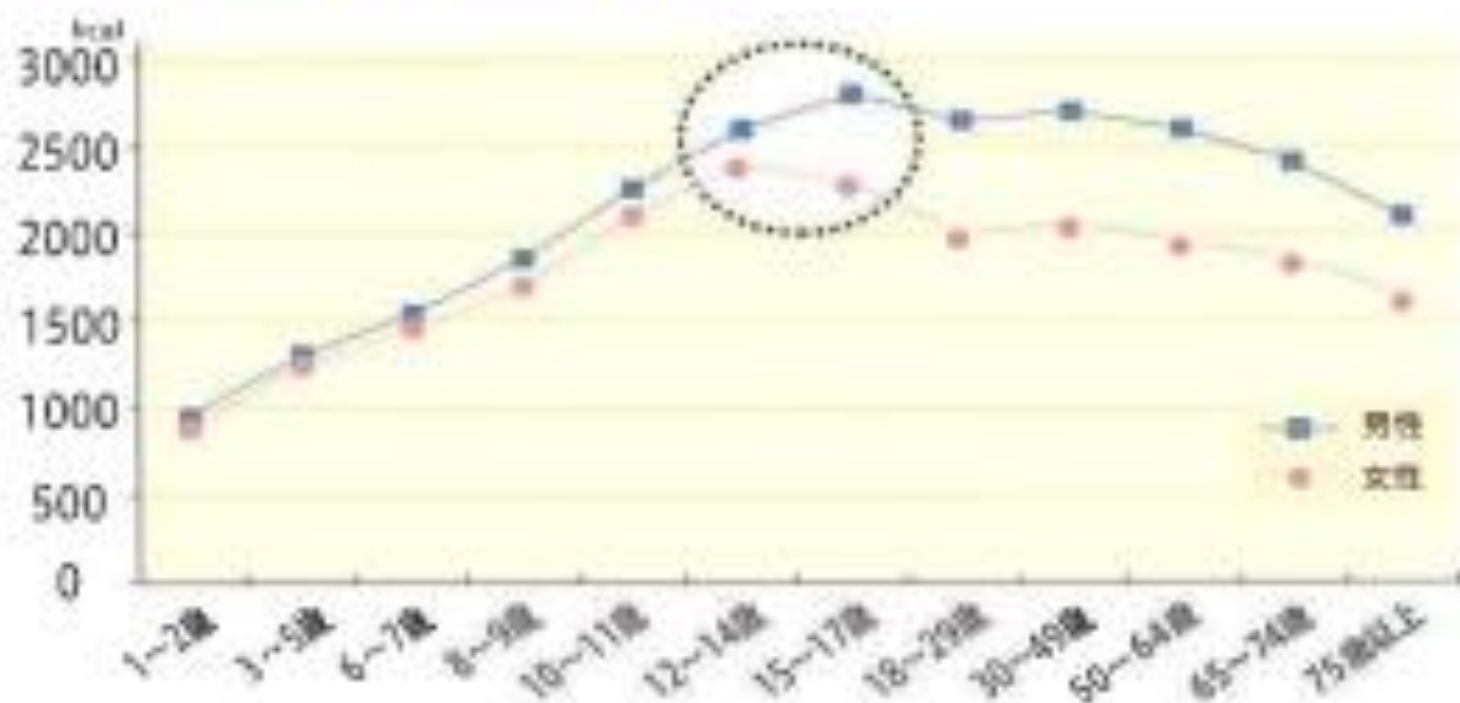
今日のめあて

自分の食生活を診断して
ステップアップしよう！

中学生はどんな時期？

エネルギー必要量の変化

各年代とも活動量は「ふつう」の人




カロリーって何？


kcal(キロカロリー)

エネルギー量の単位です


体を動かすためにはエネルギーが必要



1時間で
約1300Kcal



1時間で
約300kcal



1時間で
約600kcal

何もしていない時

エネルギーはいらない？

- たとえば、一日中寝ている日

呼吸をし、体温を保ち、

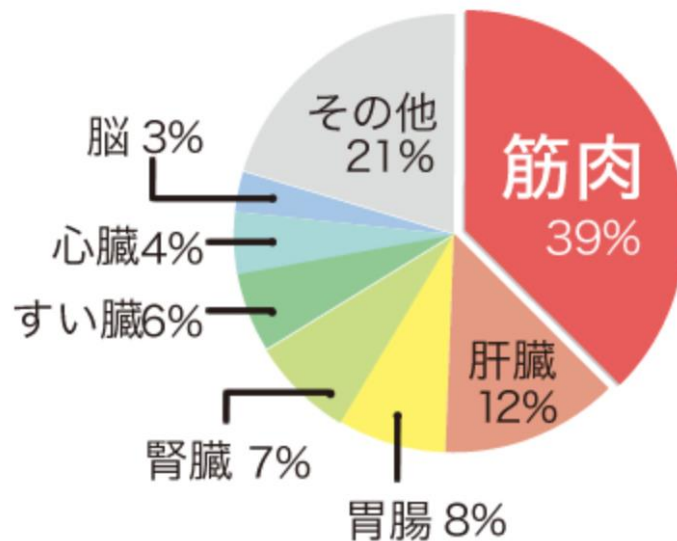
心臓や**脳**は働いている！

生命を維持するために必要なエネルギーの量を

基礎代謝量

基礎代謝が行われる体の部位

男子：1520kcal
女子：1410kcal



出典 / 「栄養学ハンドブック」(技報堂) より

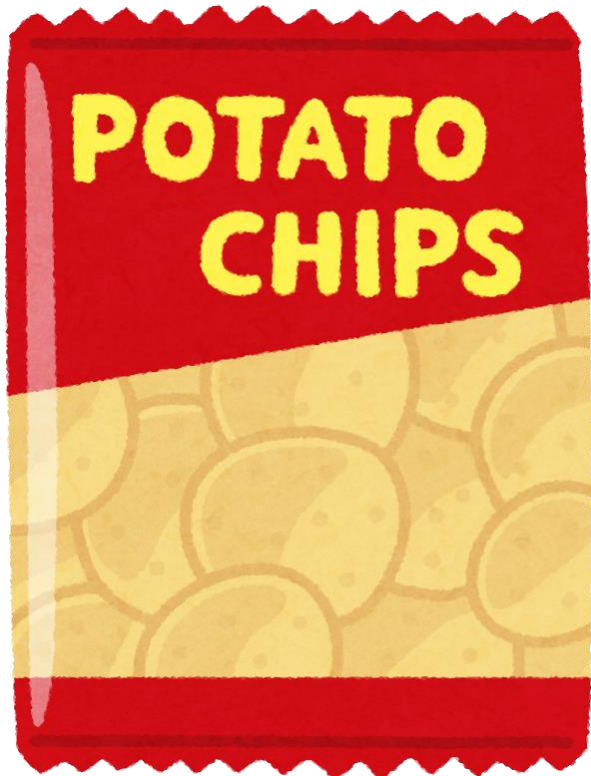
体の大きさや年齢、筋肉の量
によって基礎代謝量はそれぞれ違う

自分に必要なエネルギー量は？

身体活動 レベル	低い (Ⅰ)		普通 (Ⅱ)		高い (Ⅲ)	
活動の内容	・通学に10分くらいかかる ・生活の大部分は座っている ・授業以外は、あまり運動しない		・通学に20分くらいかかる ・毎日軽い運動をしている、または 週に2日程度激しい運動をする		・通学に30分以上かかる ・部活は運動部で毎日激しい運動をし ている	
	女子 (Ⅰ)	男子 (Ⅰ)	女子 (Ⅱ)	男子 (Ⅱ)	女子 (Ⅲ)	男子 (Ⅲ)
12~14才	2150 (kcal)	2300 (kcal)	2400 (kcal)	2600 (kcal)	2700 (kcal)	2900 (kcal)
15~17才	2050 (kcal)	2500 (kcal)	2300 (kcal)	2800 (kcal)	2550 (kcal)	3150 (kcal)
18~29才	1700 (kcal)	2300 (kcal)	2000 (kcal)	2650 (kcal)	2300 (kcal)	3050 (kcal)

- 自分に当てはまる数値に○をつけよう

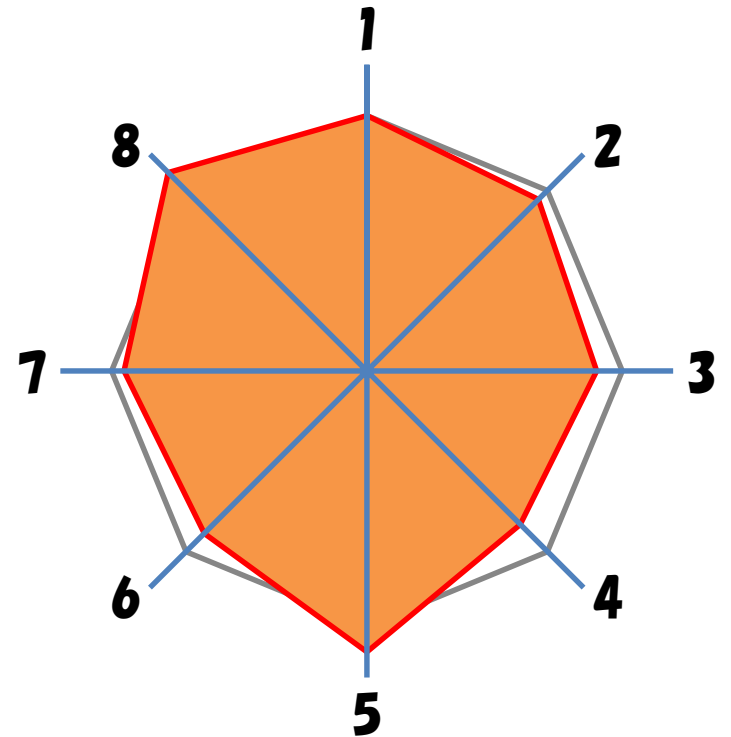
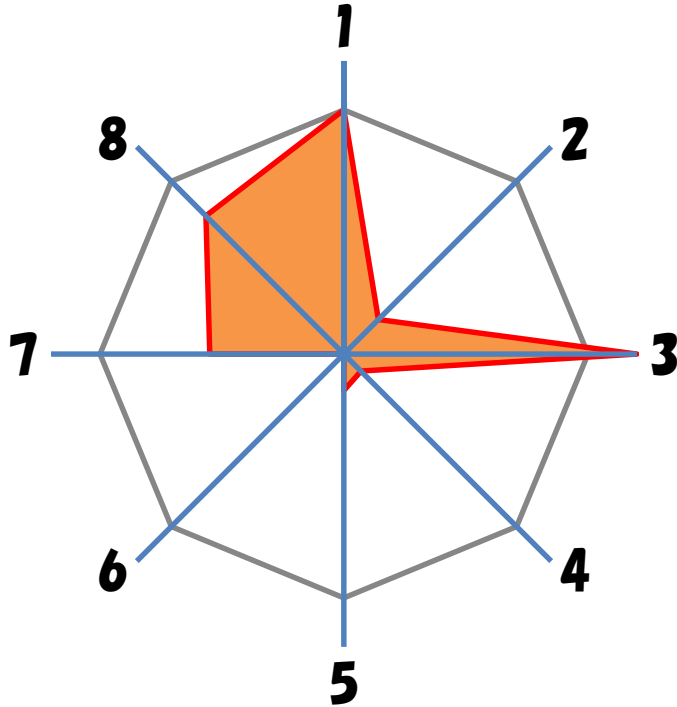
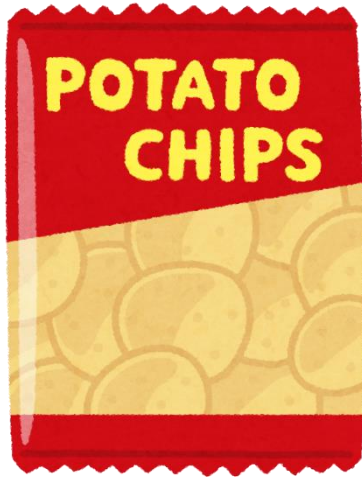
ほぼ同じエネルギー (500kcal前後)



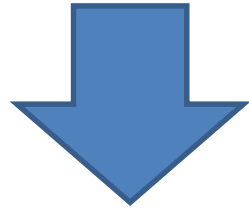
夕食ポテチでOK？

約500kcal

エネルギーは同じでも

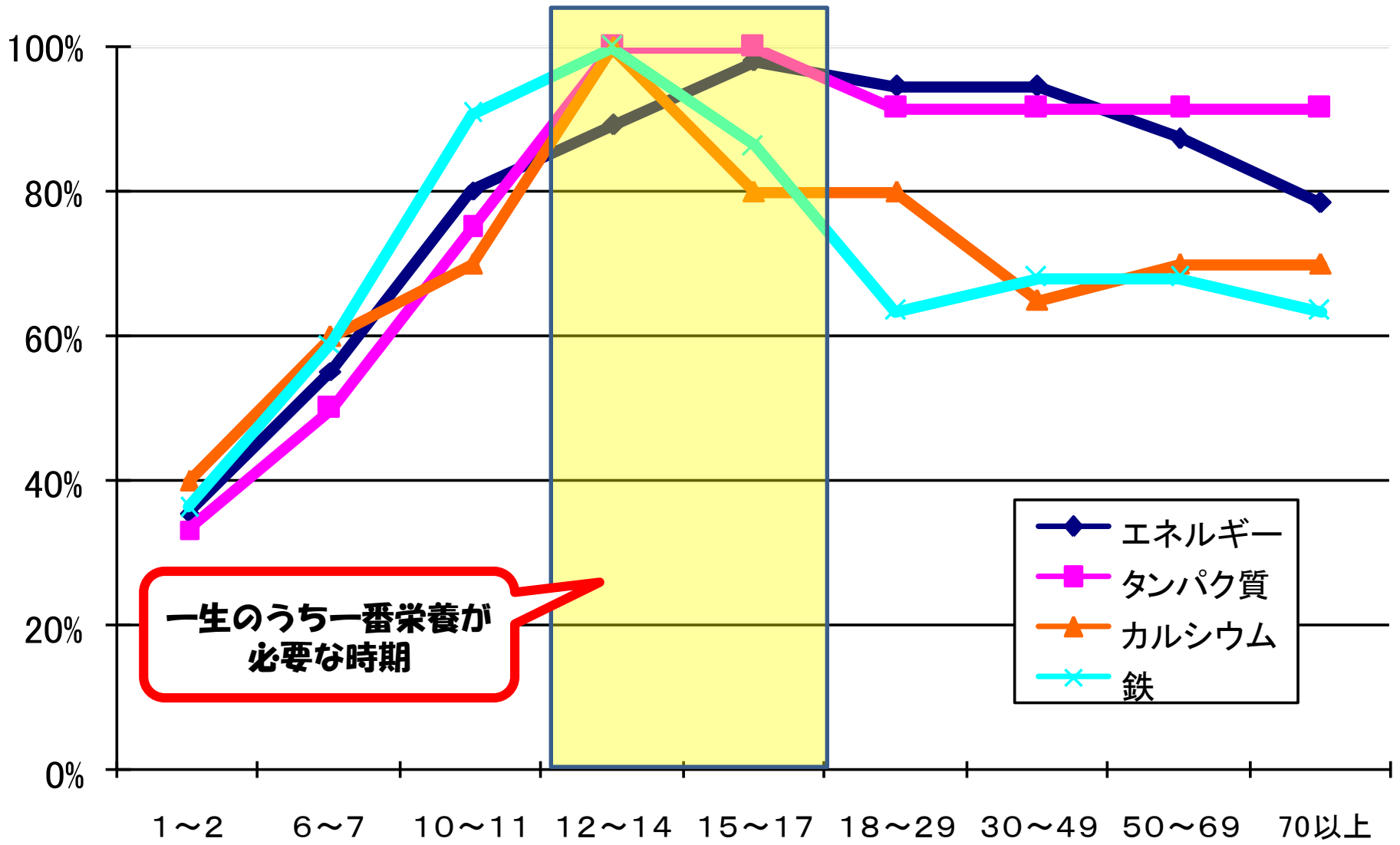


必要エネルギー量の中で
自分に必要な栄養を
組み合わせる



栄養バランスの
良い食事

一生の栄養摂取基準



一生のうち一番栄養が必要な時期

- ◆ エネルギー
- タンパク質
- ▲ カルシウム
- × 鉄

成長に必要な栄養

炭水化物(ごはん・パン・めん)

生命活動の維持、体や脳の活動エネルギー

たん白質(肉・魚・卵・大豆)

排便を促し、腸の働きをよくする

カルシウム(牛乳・小魚・海そう・大豆)

血液をつくる

鉄分(肉・海そう・緑黄色野菜)

筋肉、皮膚、臓器などを作る

ビタミン類(野菜・果物)

体の調子をととのえ、他の栄養素の代謝を助ける

食物繊維(野菜・きのこ・海そう)

骨や歯をつくる 気持ちを落ち着かせる

ビタミンは

糖質やたんぱく質などの栄養素
の代謝を助ける！

1日350gの野菜をとろう
＝野菜料理5皿分



牛乳
(カルシウム)

魚
(たんぱく質)

野菜・油
(ビタミン
食物繊維・脂質)



約800Kcal

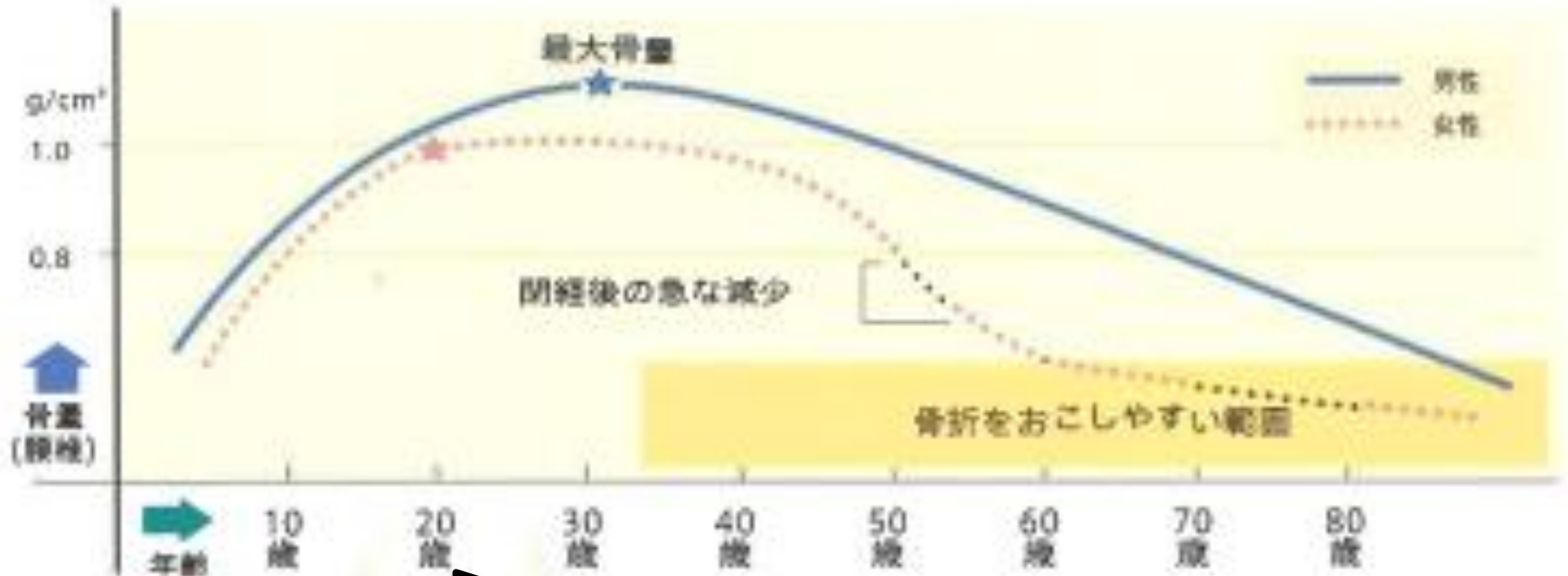
ごはん
(炭水化物)

野菜・大豆製品
(ビタミン・食物繊維・
たんぱく質)

骨は10代にしか貯金できません!

年齢による骨量の変化

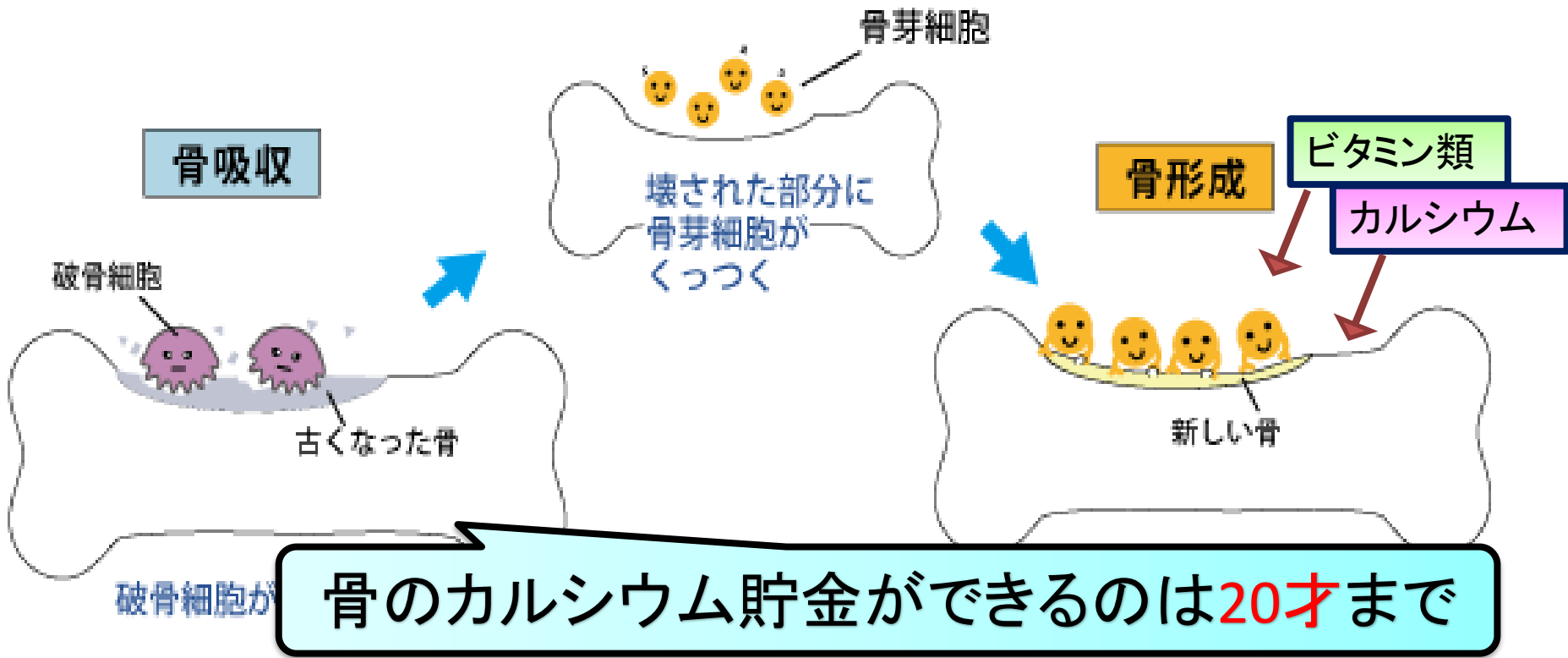
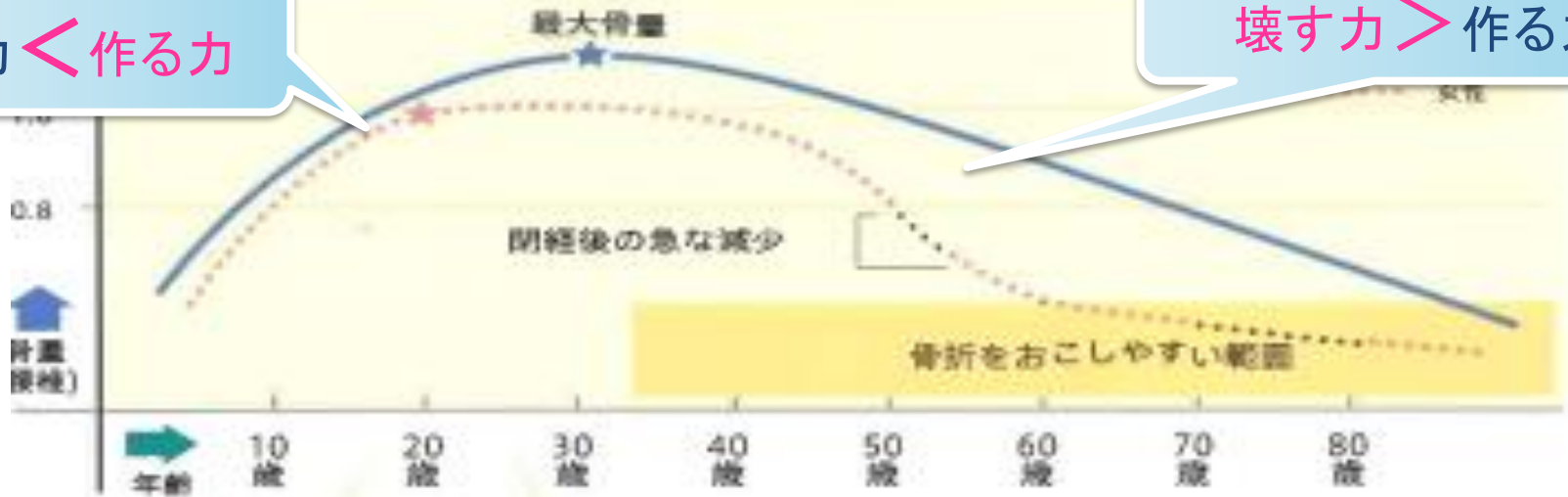
出典：東野佳代子「骨の健康」p.143, No.10-6 (1992)



骨のカルシウム貯金ができるのは**20才**まで

壊す力 < 作る力

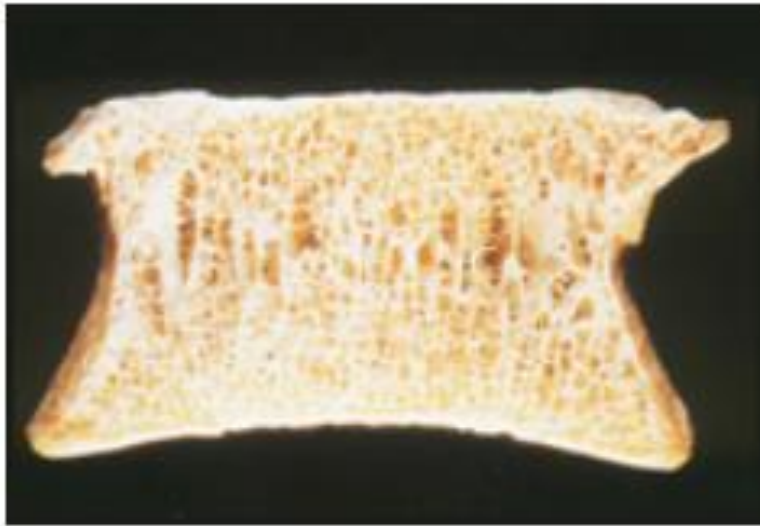
壊す力 > 作る力



骨粗しょう症の骨

食事が骨を強くする！

健康な骨
密度が高く丈夫



骨粗しょう症の骨
内部がスカスカでもろい



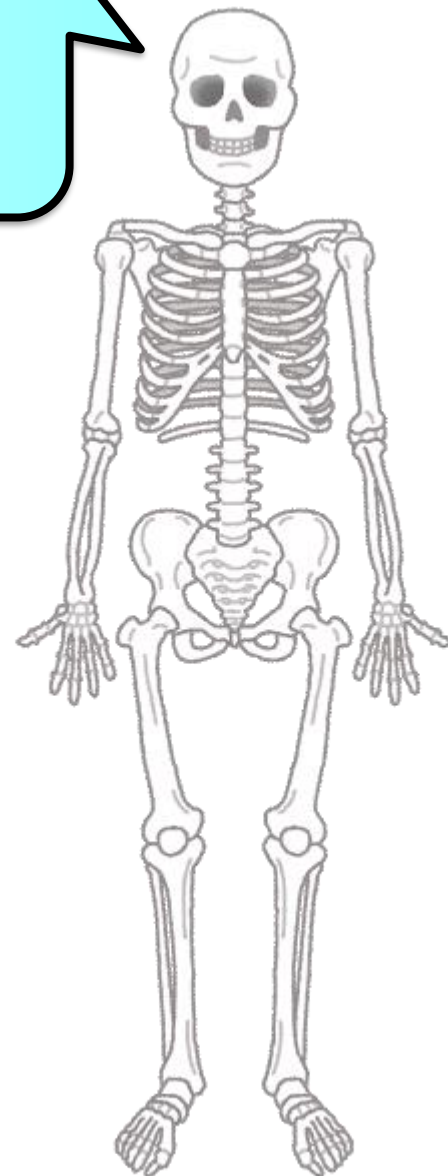
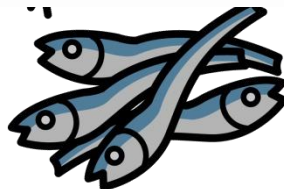
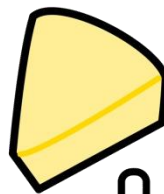
出典：浜松医科大学 井上哲郎 名誉教授



運動も骨を
強くする！

今、しっかりと
とらなあかんで！

カルシウムを多く含む食品



今日のめあて

自分の食生活を診断して
ステップアップしよう！

ステップ1

自分の食事を診断しよう

- ① 1日に食べた食事量 と、
自分が必要な量 とを比べてみよう
- ② 1日の合計を評価しよう
不足：少 適量：○ 取りすぎ：多

15歳から17歳に必要な栄養が取れる食事量と自分の食事記録を比べてみよう

①自分に必要なエネルギー量を選び赤で囲む

②宿題の1日の合計を書く

		女子(低い)	女子(普通)	女子(高い)	私の1日の食事量	評価
		2050(kcal)	2300(kcal)	2550(kcal)		
			6.5はい	7.5はい	はい	
	いも類	じゃがいも 1/2こ	じゃがいも 1/2こ	じゃがいも 1/2こ	あり・なし	
脂質	油	大さじ1.5	大さじ1.5	大さじ1.5	あり・なし	
カルシウム	牛乳・乳製品	350ml	350ml	400ml	あり・なし	
	小魚	じゃこ大さじ1	じゃこ大さじ1	じゃこ大さじ1	あり・なし	
鉄分	海そう	片手に半分	片手に半分	片手に半分		
たんぱく質	大豆・大豆製品	豆腐 1/4丁	豆腐 1/4丁	豆腐 2/3丁		
	卵	1こ	1こ	1こ		
	魚・肉	魚1切れと肉50g	魚1切れと肉50g	魚1切れと肉50g	魚肉	
ビタミン食物繊維	野菜	350g (5皿分)	350g (5皿分)	350g (5皿分)		
	果物	200g	200g	200g		
	その他	さとう 20g (スポーツドリンク 1本の半分)				
			アイスクリーム 2分の1カップ			

不足 → ×
適量 → ○
とりすぎ → 多

こは
換えて計算して
みよう

牛乳が飲めない人は
小魚・海そう
大豆製品をか
わりにとろう

③
評価する
不足 ⇒ 少
適量 ⇒ ○
とりすぎ ⇒ 多

両手に1ぱい
1日5皿の野
菜料理を!

ステップ2

自分の食事を改善しよう

- ① 「○○がとりすぎ、○○が足りないから」
- ② ちょっとがんばればできることを具体的にわかりやすく

「ごはんをあと1ぱい食べよう」

「○○をやめて◇◇にしよう」

○アドバイスしよう

★良い点も伝えよう

★違う視点でアドバイスしてみよう

①わかりやすく

「牛乳を毎日1本以上飲もう」

②はげみになる言葉で

「○○はとてもいいと思う」

「○○をこう変えればもっとよくなる」

③ちょっとがんばればできること

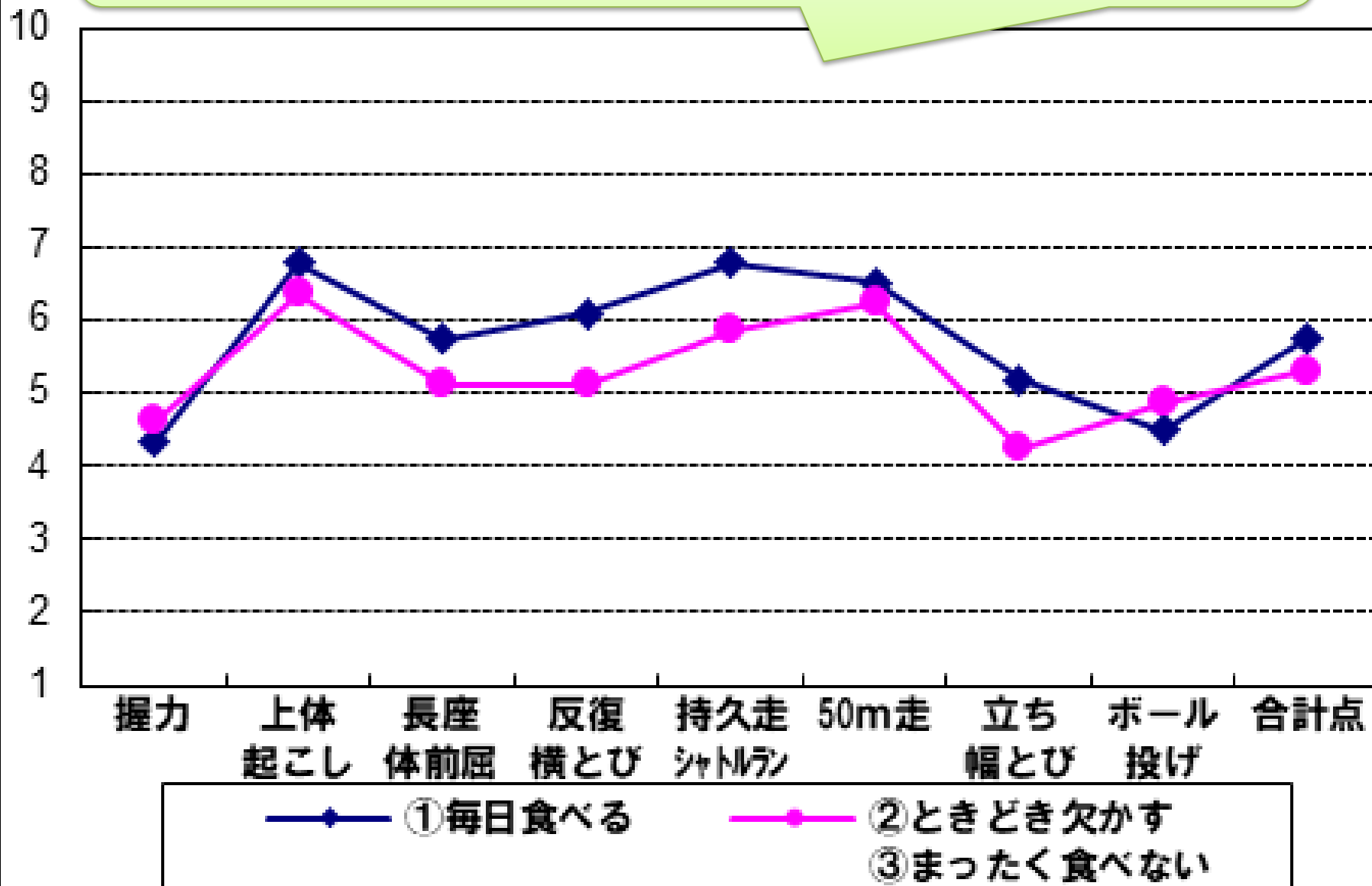
「朝食に納豆をプラスしては？」

朝ごはんを食べる人は

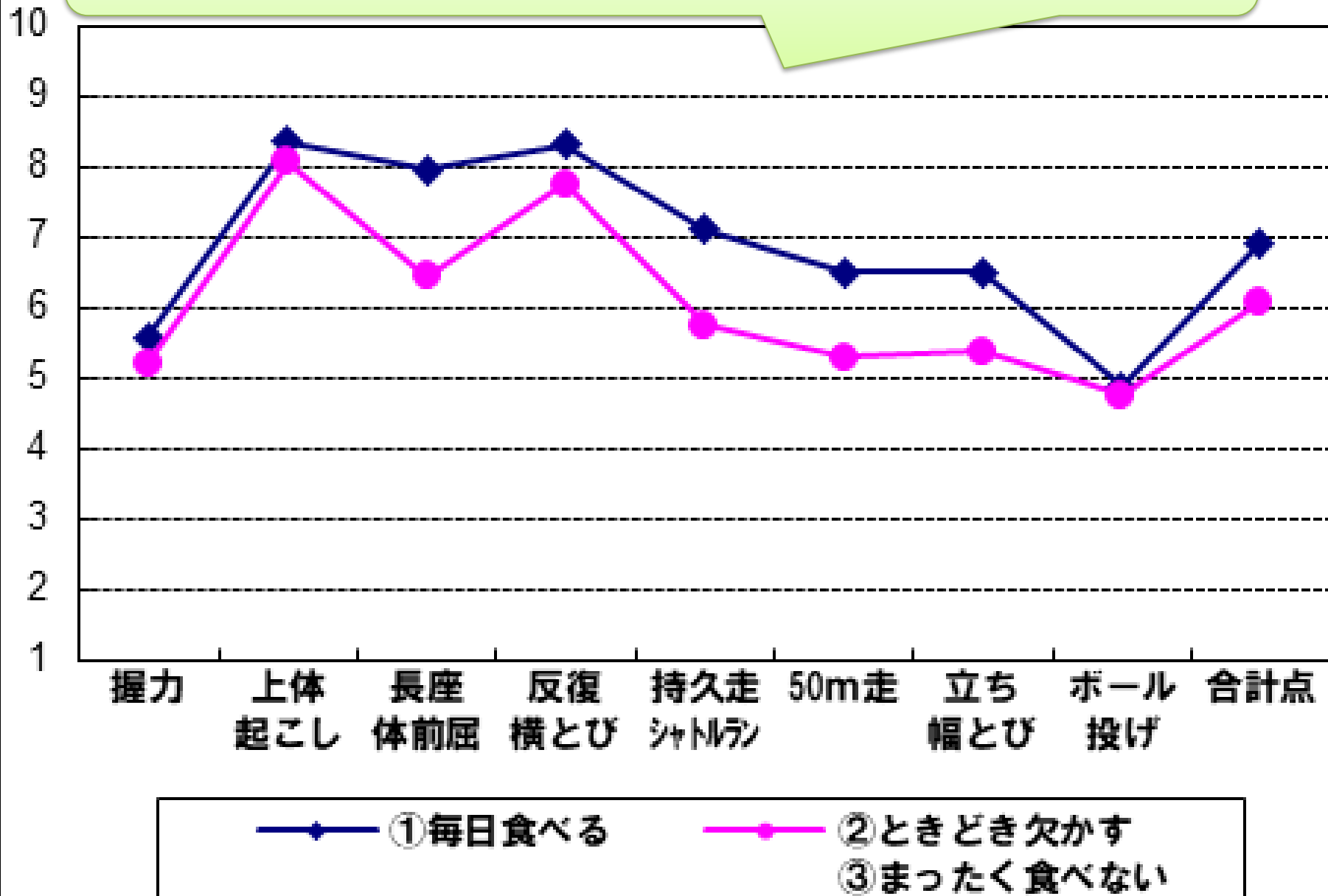
体力テストの結果がよい

ウソ？ホント？

朝食をたべていますか？ 3年男子



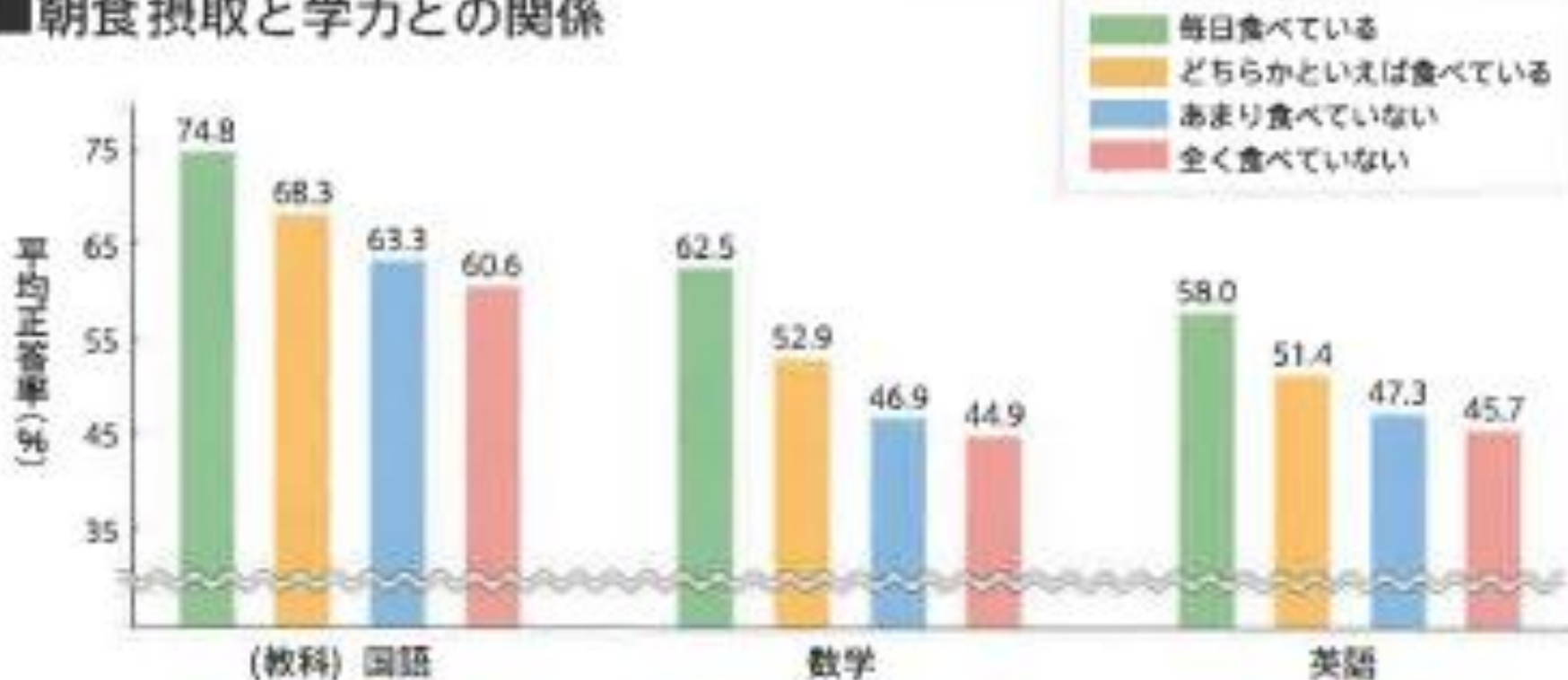
朝食を食べていますか？ 3年女子



朝食と学力テスト全国調査

朝ごはんんで勉強・仕事の集中力アップ

■朝食摂取と学力との関係

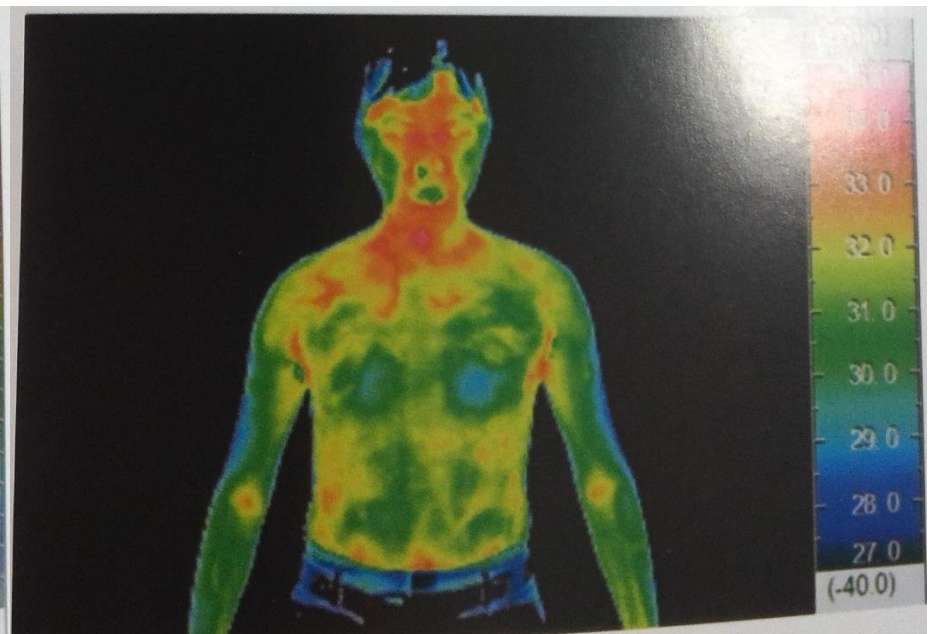
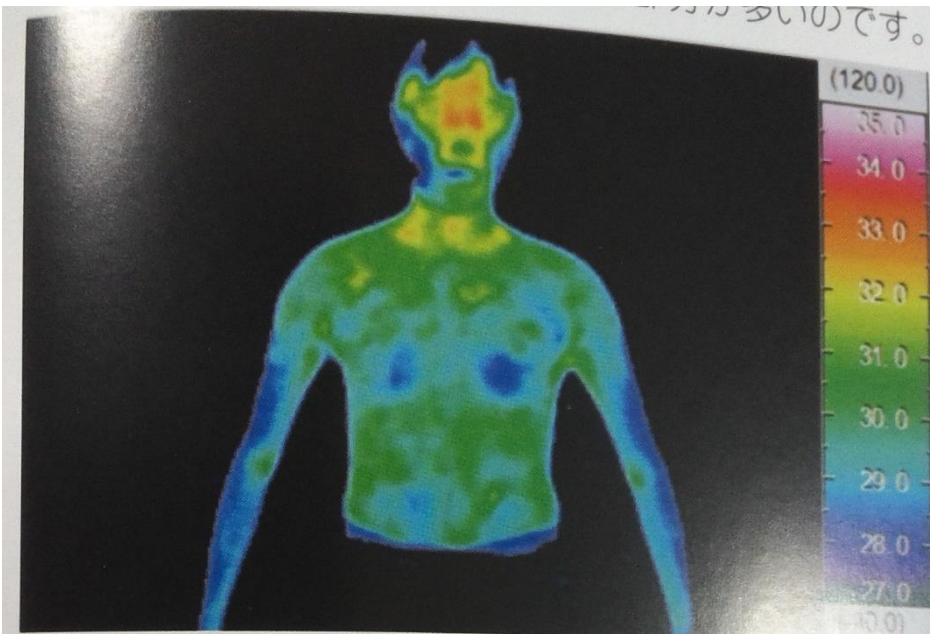


●文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」 ●対象：中学校3年生

朝ごはんと体温

食べる前

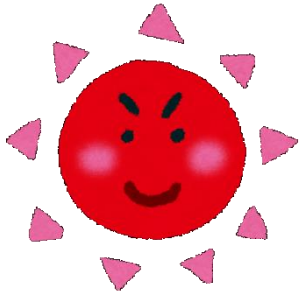
食べた後



(サーモグラフィー協力：NEC三栄株式会社)

体温 : 青色→低い 赤色→高い

体内時計をととのえよう

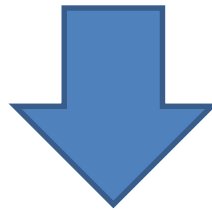


朝の光、朝ごはんんで

体内時計リセット！

体温上昇↑

エネルギーを使いやすい体になる
脳に栄養が届く



学力があがる
体力があがる



体内時計をととのえよう

「何時間寝た」ではなく

「何時に寝た」がカギ

成長ホルモンは

10時から2時

の間に一番たくさん出る



同じ物を食べても、

脂肪になりにくい時間帯

朝6時から午後3時

脂肪になりやすい時間帯

午後10時以降



寝る2時間前までに食事をすませよう

良い食事と生活は

夢をかなえる

第一歩

