

# ほけんだより 食育講座編



平成 29 年 12 月 11 日(月)

久之浜中学校 保健室

11月29日に栄養教諭の岡田真樹先生をお呼びして、1年生対象に食育講座を行いました。自分達の食生活にはどんな問題があるかをそれぞれ考え、それを解決するためにはどんな方法があるだろう、と班ごとに考えました。先生達では思いつかないようなユニークな発想がいっぱい出てきて、とても充実した1時間になったように思います。今回の保健だよりでは、1年生から出た質問を岡田先生に回答してもらったのでご紹介します！2、3年生のみなさんもこれを見て自分の食生活を見直してみてくださいね。



## 【量に関する質問】

- ・タンパク質やビタミンはどのくらいの量をとればいいのか？
- ・今の私たちに必要なカロリーはどのくらい？
- ・ごはんとおかずの割合はどのようにすればいいのか？
- ・野菜や果物はどれくらい食べた方がいいのかな？
- ・毎日みかんを食べていますが、どのくらいならいいのか？



## 【岡田先生からの回答】

- ・タンパク質やビタミンなどの摂取量は年齢などによって変化するので、食事全体に対して、主食・主菜・副菜をどのくらい食べればいいのか、**感覚で覚えた方がわかりやすい**と思います。おすすめは「**手ばかり**」です。(裏面の資料を参考にしてください)
- ・中学生に必要なカロリーはだいたい男の子で2650カロリー、女の子で2300カロリーとされています。
- ・**果物は1日1回片手に乗る量**が目安です。みかんなら1個程度で十分です。果物を食べ過ぎて食事が食べられないということがないようにしてください。ただし、**スポーツをしている人は、けが防止のために毎食食べる**ことをおすすめします！

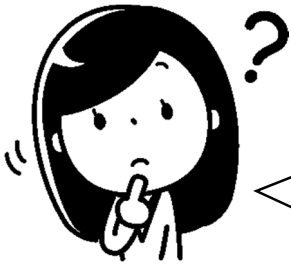
## 【おやつ（間食）に関する質問】

- ・お菓子（間食）は1日にどのくらいならいいのか？
- ・果物がないときはどのようなものを間食にとればいいのか？
- ・間食の頻度はどれくらいならいいのか？



## 【岡田先生からの回答】

- ・おおよその目安は、1日の摂取カロリーの10%とされているので、中学生なら**200~250カロリー以下**にするといいでしょう。
- ・**間食（おやつ）=お菓子ではありません**。間食は本来、食事で摂りきれない栄養を補うためにとるものなので、食事を十分にとれていれば間食をする必要はありません。食べる場合には、「**間食=小さな食事**」のイメージをしてください。油や砂糖の多いお菓子ではなく、栄養のあるものを食べましょう。(果物や乳製品、野菜、焼き芋、小さなおにぎりやパンなど) **夕食後は食べないことをおすすめ**しますが、どうしても夜食が食べたいときは消化の良い物を控えるようにしてください。裏面におやつについての資料がありますので参考にしてください。



### 【偏食に関する質問】

- ・きのこなど、苦手な食べ物が多いのですが、食べられるようにするにはどうしたらいいですか？
- ・ピーマンとトマトの味や匂いを気にしないで食べられる調理法が知りたいです！

### 【岡田先生からの回答】

・カレーなど香りや味が強い料理や、ハンバーグに細かくして入れてもらうのが一般的です。お家の人をお願いするのもいいですが、中学生は自分でチャレンジしてみてください。（本やインターネットにたくさんレシピが載っているので活用するのもいいでしょう）自分で作ると、「食べてみようかな」という気持ちが出てくるかもしれません。また、**食べ慣れることはとても大切**です。苦手だからと言って全く手を付けないと一生食べられるようにはなりません。**何回も食べて脳に覚えさせましょう**。ほんの一口で良いから必ず食べて、少しずつ量を増やしていくのがいいと思います。

### 【その他に関する質問】

- ・にきびを治すのに良い食品は何ですか？また、にきびになりやすい食品はありますか？
- ・野菜は生で食べなくてもいいのでしょうか



### 【岡田先生からの回答】

・「これを食べれば良い、これはダメ」というものはありません。例えば、肌によいと言われている代表的な栄養を下に挙げます。

ビタミンB群…肌の新陳代謝や皮膚への栄養補給に関係する。大豆製品（大豆・納豆・豆腐など）や卵、豚肉やレバーに多い。

ビタミンC……肌の炎症を抑え、肌の生まれ変わりに関係する。淡色野菜・果物・芋類に多い。

ビタミンE……結構を良くし、肌に栄養が行きやすくなる。ナッツ類や魚卵に多い。

タンパク質……丈夫な皮膚を作るもとになる。

他にも、様々な栄養や睡眠時間、清潔かどうかに関係しています。大切なのは、好きなものばかりを食べずに、規則正しい栄養のバランスがよい食事を心がけることです。みなさんは、炭水化物（主食）とタンパク質（主菜）は摂っている人が多いようなので、ビタミン類が豊富な野菜・果物・大豆製品・ナッツ類を意識してとると良いと思います。また、**油脂や砂糖が多い食べ物を摂りすぎると、皮脂が過剰分泌になりやすいので、にきびができやすくなります**。

- ・野菜に含まれる栄養素（とくにビタミン類）は調理加熱すると破損・流出します。生で食べれば、栄養素を丸ごと摂ることができます。一方、加熱すると、かさ（体積）が減り、一度にたくさん食べることができます。どちらにも長所短所があるので、**1日の中で両方組み合わせて食べるのが理想的**です。

### おまけ「炭水化物抜きダイエット」

「ごはんやパンは太るから」と主食抜きダイエットをするのは問題です。主食の炭水化物は大切なエネルギー源です。成長期の子どもにおかずや飲み物だけの食事は栄養が不足してしまい、**発育・発達に影響が出てきます**。「主食を食べる太る」のは、必要以上の量を習慣的に食べたり、運動が不足している場合です。適量を守って食べるのが大切です。

# 自分にあった食事(1食分)の量を知りましょう

～自分の手をみて、自分にあった食事の量が何杯か知りましょう(手のひら)～



## プラス一品

**1日1回食べましょう**

- 食物は片手にのり量
- 牛乳はコップ一杯程度

## 主食:1品 ごはん・パン・めん

**ごはんは両手にもり量**

1食のエネルギーの約半分は、主食からとるようになります。

## 野菜はたっぷりの汁ものを入れておきましょう!

野菜や海草などが無難なく取れ、食べ応えが出ます。食事に具だくさんの汁ものを取り入れましょう。

野菜の汁もの1杯で「野菜を片手に山盛り」になることができます。

**1品目は?**  
魚とわかめ汁(2人分)

- わかめ菜：1袋(100g程度)
- 豆腐みそ汁の4と1/2人分

1. 大きめのマグカップに、わかめ菜を半分ずつ入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(500Wで1分程度)。
2. 豆腐みそ汁の汁と豆腐を入れ、加熱する。

## 副菜:2品 野菜やきのこを使ったおかず

生の野菜なら… **両手のひらに山盛り**

加熱した野菜なら… **片手のひらに山盛り**

【副菜】おひたして片手に山盛り、汁もので片手に山盛りの野菜を煮る。】

20gは1/2杯は、色の濃い野菜にします。

## 副菜の定番おかず

●小松菜：100g(1/2杯)・・・洗って3cmに切る。

●椎茸：4つまで

1. 小松菜をどんがらに入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(500Wで1分半程度)。
2. 沸めたら水気を切り、椎茸をのせる。

※小松菜の代わりに、冷凍ほうれん草を使ってもOK。

## 主菜:1品 魚・肉・卵などをを使ったおかず

薄切り肉や魚の切り身なら… **手のひらの大きさ**

厚切り肉、あぶらの多い魚なら… **指をのぞいた手のひらの大きさ**

唐揚げは2-3個、ハンバーグは50g程度が、1回の食事のめやすです。また、納豆や卵は、1回の食事で1つがめやすです。

油を使った料理(天ぷらやフライ)は、1日1回にしましょう。

## よくかんで食べるためには

**【食べるときは】**

- ※一度にたくさん口に入れない
- ※一口30回を目録に
- ※かんでいるときは箸をおく

**【料理をつくるときは】**

- ※かみ応えのある食材を使う
- ※食材を大きめに切る
- ※野菜をゆですぎ、煮すぎない

食事はゆっくりよくかみ、時間をかけて食べるようにしましょう。よくかんで食べることで食べものの味がよく分かり、満腹感を得やすくなります。食べすぎ予防にもなりますよ。

資料1



# 体においしいおやつを食べ方

3回の食事の補食として考えましょう。

**おやつ**

**3つのポイント**

**種類**

赤・緑・黄色の食品を組み合わせ、栄養バランスを考えましょう。

加糖量 減分

食生活改善

**時間**

決まった時間に食べることが大切です。食事の2時間前がベストです。

**量**

砂糖やは、塩の取り過ぎにならないように工夫をしましょう。

お菓子 砂糖

## ＜おやつのカロリーチェック一覧表＞

100kcal 以下	100kcal~200kcal	300kcal 以上
ヨーグルト、せんべい類、アイス、バナナ、みかん、おにぎり、ゼリー、フルーツ、お菓子類	スポーツ飲料、クッキー、菓子パン類、プリン、おにぎり、牛乳、おにぎり、発酵飲料 350ml、レーズンパン	菓子パン、スナック菓子、チョコ、アイス、カップめん、ケーキ、アイスクリューム、アイス、アイスキャンディー、アイス、アイス、アイス

**もし** 200kcal 以上のおやつを食べたい時は、

例えば、チョコレート 1 枚 (55g) は 363kcal → 3 等分すれば 121 kcal  
 ジュースは 1 本 (500ml) 290kcal → 半分にすれば 145kcal  
 ポテトチップス 1 袋 (60g) は 341kcal → 半分にすれば 171kcal  
 菓子パン 1 個 (あんパン) は 304kcal → 半分にすれば 152kcal

### ヘルシーおやつ

いも、トマト、とろろてん、さつまいも、おにぎり、こんにゃく、牛乳や乳製品、ずるめ、果物、パン類、お菓子類

### おやつのお合せ

果物+牛乳、クッキー2枚+牛乳、いも+牛乳、果物+クッキー2枚、せんべい1枚+牛乳、せんべい+ジュースコップ1杯、ポテトチップス30g+麦茶