

中学生のための食生活ナビゲーター

食事をして栄養素を体の中にとり込むことは、日々休みなく続いています。毎日どのような食生活を送り続けるかで、将来みなさんの健康は大きく違ってくるといってもよいでしょう。

成長期の今こそ、栄養のバランスのよい食生活について考え実行する習慣をつけることはとても大切なことです。

こんな食生活、どうしたらいいの？

こんな人は



朝食は食べないことが多い

朝食は一日の活動を開始するための大切なエネルギー源です。また、毎朝決まった時間に朝食を食べることで、体のリズムを整えることができます。

→ 2ページを見てもみよう

こんな人は



夜遅くまで起きていて、何が食べる人が多い

夜遅くにカップラーメンやお菓子などを食べていると太る原因になります。また、朝起きられないため、朝食抜きになるなどよくない食習慣の原因になります。

→ 2ページを見てもみよう

こんな人は



のどが乾いたら清涼飲料を飲むことが多い

清涼飲料には、糖分の多いものがたくさんあります。こうした習慣は、糖分の摂りすぎになるので注意しましょう。(天然果汁100%のジュースも果糖が多いので要注意！)

→ 3ページを見てもみよう

こんな人は



毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる

必要以上のエネルギーを摂取してしまって、夕食が食べられなくなるなどよくない食習慣の原因になります。食べる際には量をきちんと決めましょう。

→ 3ページを見てもみよう

こんな人は



インスタントラーメンやレトルト食品が好き

簡単で便利なこれらの食品の多くは、高カロリーで塩分が多いうえ、野菜が不足していたりと栄養バランスが偏っています。食べる場合には、ひと工夫しましょう。

→ 4ページを見てもみよう

こんな人は



ファストフードが好きでよく食べる

ハンバーガーなどのファストフードは、ほとんどが高カロリーなうえ、短時間で食べ終わってしまうので、必要以上のエネルギーをとってしまうことになりかねません。

→ 4ページを見てもみよう

どうして朝食が食べられないのかな

やせると思っていますか？

食べなければ、やせられると思いませんか。でも、結局は昼食・夕食にまとめ食いすることになります。また、何も食べない状態が続くと、人間の体は、やっと入ってきたエネルギーを脂肪にしておくわえようとし、かえって太りやすい体質になりかねません。



消化のよい夜食の例



夜食を食べていませんか？

勉強などで夜遅くまで起きていて、夜食をとることも多いですね。でも、夜食はよく考えてとらないと、太る原因になったり朝食のときにお腹が空かなかったりします。

自分で朝食をそろえてみよう！

①主食(パワーのもと)
糖質が多い
ご飯、パン、めん、
シリアルなど

②主菜(体を作るもと)
たんぱく質が多い
卵、肉、魚、大豆を
使った料理

③副菜(体の調子を整える)
ビタミンやミネラルなどを
多く含む野菜、海藻などを
使った料理

④汁もの・飲みもの
①～③で足りない
栄養がとれる牛乳や
みそ汁

上の4つがそろえば理想的な朝食のできあがり

主菜	ハム	バナナ ミニトマト	副菜	主菜	ベーコンエッグ	野菜サラダ	副菜	主菜	焼き魚	煮もの	副菜
主食	コーンフレーク	牛乳	汁もの・飲みもの	主食	バタートースト	ジュレ 100%果汁	汁もの・飲みもの	主食	ごはん	みそ汁 (豆腐+ねぎ)	汁もの・飲みもの

夕食ののこりを利用して



間食(おやつ)について考えてみよう

時間を決めて

ダラダラ食べに気をつけよう

時間を決めずに、だらだら食べ続けていると食事のリズムが崩れて、朝昼晩の1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。



表示のエネルギー量とくらべてみよう!

間食の摂取目安量(Kcal)

	男	女
12~14歳	255~380	230~345

(1日のエネルギー所要量の10~15%で算出)

栄養成分表示を見て

量を考えよう

間食の量は1日に必要なエネルギーの10~15%が適当です。

お菓子や飲み物の成分表示を見て、自分にあった量や内容を考え、食べすぎないように気を付けましょう。

ポテトチップス



えっ!こんなにエネルギーがあるの

ヨーグルト



カルシウムがたくさん入っているんだ

[栄養成分表(1袋95g中)]

エネルギー(kcal)	526
たんぱく質(g)	4.5
脂質(g)	33.4
糖質(g)	52.0
ナトリウム(mg)	380
食塩相当量(g)	0.9

[栄養成分表(1個90g中)]

エネルギー(kcal)	60
たんぱく質(g)	3.9
脂質(g)	0.2
糖質(g)	10.7
ナトリウム(mg)	54
カルシウム(mg)	108

間食は、次の食事までのつなぎというだけでなく、食事で不足している栄養素をとったり、勉強や運動などで疲れた心や体をリラックスさせる効果があります。

じょうずに組み合わせて食べよう



チョコレート
(1/2枚 40g)
222kcal



クリームパン
(1個 80g)
244kcal



アイスクリーム
(1個 180ml)
180kcal



シュークリーム
(1個)
150kcal

ポテトチップス
(1袋 95g)

526kcal



みかん
(Mサイズ)

32kcal



いちご
(3個)

20kcal



バナナ
(1本)

86kcal



あめ
(3個)

58kcal



牛乳
(コップ1杯 200ml) **138kcal**

オレンジジュース果汁100%
(コップ1杯 200ml) **84kcal**

よく食べるおやつのエネルギー

(五訂食品成分表より算出)

みかん 1個



ポテトチップス 1/4袋



牛乳コップ 1杯

301kcal

いちご 3個



シュークリーム 1個

ミルクコーヒー
コップ1杯

308kcal

[カルシウムやビタミンもとることができます!]

がしこく使おう！インスタント食品 がしこく食べよう！ファストフード

インスタント食品で

バランスのよい昼食作りに挑戦してみよう！

インスタント
ラーメンを
使って

①野菜を入れよう

なべに湯を沸かし、麺と適当な大きさに切ったキャベツ、人参、もやしなどを入れ麺がやわらかくなるまで煮ます。



②肉、卵をのせよう

スープの素を入れ、軽く混ぜ、ゆで卵、焼き豚を添えます。

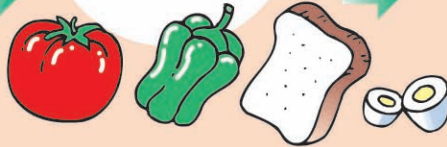


五目ラーメンの
できあがり！

レトルト
カレーを
使って

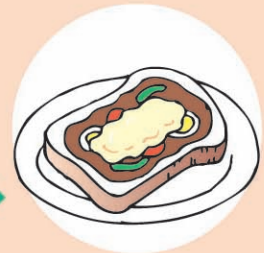
①野菜をのせよう

食パンに1袋の半分のカレーをのせ、うす切りのトマト、ピーマンとゆで卵をのせます。



②チーズをのせよう

とろけるチーズをのせオーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。



オープンカレーパンの
できあがり！

ファストフードを

がしこく選んで栄養価アップ！

てりやきバーガー
フライドポテトMサイズ
コーラMサイズ



チーズバーガー
フライドポテトSサイズ
サラダ・ミルク

エネルギー 1017キロカロリー
たんぱく質 22グラム
脂肪 52グラム
カルシウム 89ミリグラム

エネルギー 830キロカロリー
たんぱく質 32グラム
脂肪 25グラム
カルシウム 400ミリグラム

エネルギー 712キロカロリー
たんぱく質 27グラム
脂肪 35グラム
カルシウム 406ミリグラム

学校給食の栄養価

サラダやミルクを組み合わせると、学校給食の栄養価にちかくなりますね。でも、やはり脂肪が多く野菜は不足気味です。昼食にハンバーガーセットを食べた日の夕食は、①脂っこい料理を控えめにする、②野菜料理を残さず食べるなど栄養がかたよらないよう気をつけましょう。