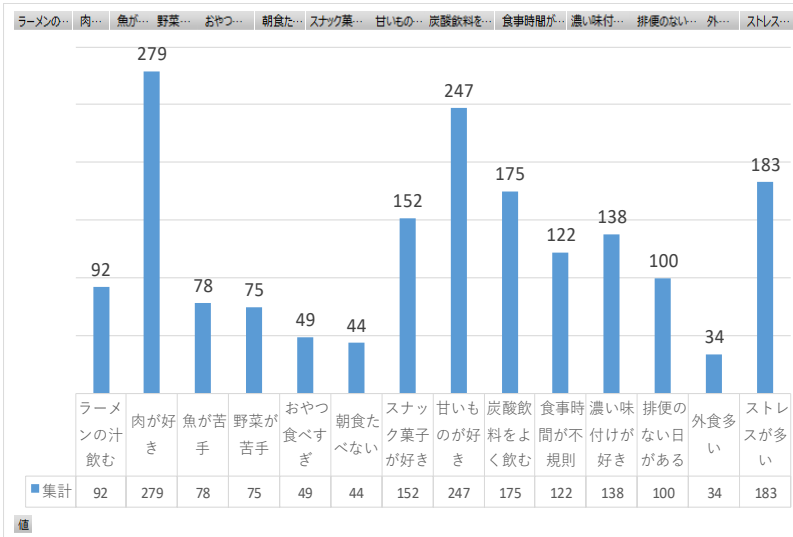


保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和3. 3. 9【第9号】

食事と健康 ～元気になる食習慣、していますか？～



昨年12月、全校生徒に食事に関するアンケートをとった集計結果です。

食事時間が不規則になる傾向の人や排便のない日がある人は、食習慣について意識することで、体調が整うようになってほしいなと思いました。

ストレスが多いと答えた人数を見ると、ちょっと気になります。

食事に関する質問も同時にとりました。学校給食センターの栄養教諭の先生方にお答えいただきましたので、参考にして、成長する思春期の体づくりに役立ててください。

多かった質問は、こちら

【身長を伸ばす。筋肉をつけるにはどうするといいか】

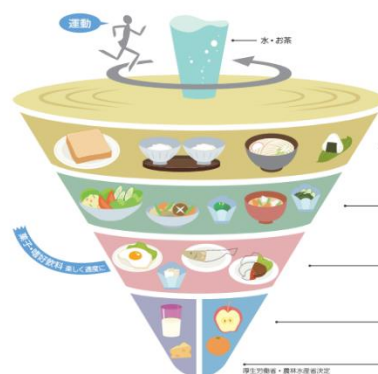
A) 睡眠と食事と運動が大事。
睡眠は、質の良い睡眠をとることで効果が上がる。
一食の中でバランスの良い物を食べる。
たんぱく質をとる。肉・魚・大豆・乳製品などの様々な種類の食材のたんぱく質をとる。
組み合わせが重要。いろいろな食材をぐるぐる食べる。

【好き嫌いを改善したい】

A) 嫌いな物は5つまで。
野菜ばかり嫌いな場合は、食べられるものを作るように考え直していきましょう。
「これが好き」が多いと食事は楽しくなるので、「好き」を増やすイメージで改善していきましょう。

【バランスの良い食事とは？】

A) おかず、食材、いろんな組み合わせのあるものがバランスよい食事。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 1つ盛り ごはん(中盛り)にたんぱく質4割程度	1つ盛り ごはん(中盛り)にたんぱく質4割程度 1.5つ盛り ごはん(中盛り)にたんぱく質4割程度
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻) 2つ盛り 副菜(野菜、きのこ、海藻)にたんぱく質4割程度	1つ盛り 副菜(野菜、きのこ、海藻)にたんぱく質4割程度 2つ盛り 副菜(野菜、きのこ、海藻)にたんぱく質4割程度
3.5 主菜 (肉、魚、卵) 2つ盛り 肉・魚・卵・大豆料理にたんぱく質4割程度	1つ盛り 肉・魚・卵・大豆料理にたんぱく質4割程度 3つ盛り 肉・魚・卵・大豆料理にたんぱく質4割程度
2 牛乳・乳製品 2つ盛り 牛乳(100ml)1杯程度	1つ盛り 牛乳(100ml)1杯程度 2つ盛り 牛乳(100ml)2杯程度
2 果物 2つ盛り 果物(100g)2杯程度	1つ盛り 果物(100g)1杯程度 2つ盛り 果物(100g)2杯程度



【1週間でどれくらいの野菜や肉を食べるのですか。】

A) 1食のグーパー量×3食×7日分

【排便にいい食べ物】

A) 量、かさのあるもの。
食物繊維、野菜、きのこ類、油、
みかん（袋ごと食べる）、かんきつ
類、水分。

*スポーツをしていて、スポーツ
飲料に含まれる人工甘味料をとり
すぎると、体質によっては軟便に
なりやすいことがある。

質問あれこれ①



【目に良い食べ物】

A) 疲れをとる、血流を良くするブ
ルーベリー。
ブルーベリーのアントシアニン成
分や、ブドウ、プルーンのポリフ
ェノールをとると良いと言われて
いる。

【バランスのいいご飯のすすむお いしいおかずを教えてください。】

A) 丼物は肉・魚・たまごなどのたん
ぱく質+野菜が取れるのでおす
すめ。例えば、ビビンバ。朝にいろ
んな食材が乗っている丼ごはん
や、いろいろな食材をサンドした
サンドイッチを食べる工夫ができ
る。

【バランスよく食べるにはどうし たらよいですか。】

A) 意識して、各種類のおかずや食
材を口に入れる事。

【健康に良い食事バランスが知り たいです。】

A) いろんな食品、食材を食べる。

あなたは毎日どれくらいの野菜を食べていますか？

千葉県民の成人1日当たりの野菜の平均摂取量は、
276.3g[※]です。

国が定める野菜の摂取目標量は、1日当たり350g
ですから、約75gの野菜が不足しています。

成人の1日の
野菜摂取量は350gが目標です

右の片手山盛りの野菜の量は約120gです



片手山盛りの
生野菜です。
さて、
何gでしょう？

(答えは左下にあります。)

【一日に必要な野菜の摂取量は、 （刻んでサラダにしたと考えて） およそ何g、どれくらいの大きさの ボウル分とればいいのか？】

A) グーパーの量(写真/イラスト参照)

【一日どれくらいの量のご飯を食べればいいのか？】

A) 1食 150～300g。体格により少し違いがあります。

【効率よく栄養を摂れるメニュー が知りたいです。】

A) グーパーの量を一つにまとめ
た丼やワンプレートと、混ぜおにぎ
り、具入りおにぎりなど。

【朝食の理想的なメニューを教 えてください。】

A) 早起きして食べる体力が必要
です。
主菜、副菜を用意する。給食メ
ニューが参考になります。

【朝、食欲がなくて朝ごはんが全
く食べられません。でも、給食の
時間までにはお腹が減ってしまう
ので、そういう場合こういったも
のを食べたらいいですか？】

A) 少し早く寝て、起きてから朝ご
はんまでの時間を作って、外の空
気を吸って体そのものを起こす。
（胃の動きを促す）

【朝食が食べられない（食欲がな い）時に食べるといいものって何 ですか？】

A) 本人が食べたいものなら OK。
ジュースや果物もよい。食べられ
るようになったら、バランスよく
とるようにしていくと良い。



【朝・昼・夜ではいつ一番食べれ ばいいですか？全部大事ですが 特には・・・？】

A) 朝！

【特にテストの日や保健体育の授業が午前中に含まれている時、まだ2、3（4）時間目なのにもかかわらず、お腹が減ってお腹が鳴ってしまう時があります。周りの人からしたら迷惑でしょうし、自分としても恥ずかしいです。高校では陸上部として、朝からガンガン自分を追い込む練習が続いていくかと思うので、朝に食べると腹持ちがいい料理を教えてください。また、どのくらいの量が目安となってくるのでしょうか？】

A) 高校は、補食できることが多いので、栄養調整食品や具入りおにぎりを食べてはどうでしょうか。
朝食は、パンよりご飯のほうが腹持ちがいいです。

【朝たくさん食べて夜少なくしたら痩せるのと、朝少なく夜多くしたら太るとは本当ですか？】

A) 夜は動かないからカロリー消費が少ないので太るのではないでしょう。

【痩せる食べ方や食べものを教えてください。】

A) 食物繊維（きのこ、野菜）を先に食べる。
よく噛むこと。

【やせるためには】

A) 食物繊維（きのこ、野菜）を先に食べる。
よく噛むこと。（一口20～30回）おかずを薄味にして、ご飯の食べ過ぎを予防。
運動。

【ご飯がお腹にどんどん入ってしまうときは、お水を飲めばいいのですか？それとも、他に解決策がありますか？】

A) お水OK。
食べ過ぎたら運動をすると良い。
食べる順番、先に野菜をとる。
スポーツを続けているのであればよいのでは？
一杯目のご飯量を少量によそう。
野菜はドレッシングのかけすぎに注意。



【給食をたくさん食べて夜ご飯は少ないのですが、太りますか？】

A) 太るとは言い切れないと思います。

【食べ過ぎ防止の方法を教えてください。】

A) よく噛む。一口をよく噛む。目安は、一口20～30回。薄味のおかずにする。味付けが濃いと、ご飯が進んでしまう原因になります。

【どんなおやつならたくさん食べてもいいのですか？】

A) たくさん食べていいおやつというより、量に注意し夕食に影響が出ない程度にしましょう

【おやつについて】

A) 暇があるから食べてしまうので、好きなことに取り組む。
目の前にお菓子を置かない。
おやつは夕食に影響が出ない程度にしましょう

【家族がお菓子を買ってきすぎるため、お菓子を食べすぎてしまいます。どうすればいいですか？】

A) 小分けにして食べる量を自分で決める。
自分で買う楽しみを作ってもらう。

【甘いものの食べ過ぎはどれくらいからですか？】

A) 夕食が食べられない時、体重の増え方が急激な時は注意しましょう。



【夜に塾があるので、1日4食に近い食生活になってしまいます。それでも健康を保つ方法がありますか？】

A) 夜食は消化の良い物や、塾に行く前に食べる分と帰った後で食べる分で一食になるような量と種類。

【夜お腹がすいた時に食べてもいい物は何ですか？】

場面によりますが、消化の良い物で例えばうどん、おにぎりなど。

【消化によくてお腹を壊さないものを教えてください。】

A) うどん。食べながら自分に合うものを探す。ご飯は軟らかめにたく。

【主食、副食などを食べるときの、健康的な順番が知りたいです】

A) 三角食べ（順番にぐるぐる食べる）をして残さず食べる
スポーツをして、エネルギーが必要な子はご飯から食べる。痩せたい子は野菜から食べる。

【生野菜のサラダは好きで食べているのですが、体にいいですか？】

A) 酵素の強い（生のにんじん）物は調理方法に工夫が必要。にんじんは千切りして水にさらすなど。体調を見ながら食べましょう。（軟便かどうかチェック）



【お肉をたくさん食べることは、よくないことなのですか？】

A) 偏ると良くない。野菜なども取っていればたくさん食べても良い。

質問あれこれ②



【脂肪がつきにくい体質なのかもしれませんが、食べてもあまり太れません。食べ方などで改善することは可能でしょうか？】

A) 少しずつを1日の食事回数を4回くらいにする。
おやつ（補食）をカロリーのあるものをとる。たとえば、アイスクリーム、シュークリームとか。

【濃い味付けが好きです。どうすればいいですか？】

A) ちょっとずつ薄味にして、慣らしていきましょう。

【コンビニ弁当の添加物の量が知りたいです。】

A) 量の多い順に書かれています。

【肌にいい食べ物を教えてください。】

A) ビタミンA、C、コラーゲン、鶏肉、レバー、うなぎ、赤身肉、レモン、かんきつ類、ブロッコリー、いちご、パプリカ

【ストレス解消や体にいい食事とは具体的にどのような食事ですか？】

A) 好きな物を食べる。ただし、食べすぎ注意。
ビタミン。いちごなど

【血液の流れを良くする食べ物、飲み物を教えてください？】

A) 納豆、青魚、水分、玉ねぎ、ネギ

【鉄分が多い食べ物を教えてください。】

A) かつお、血合い、納豆、赤身肉、レバー、貝類

【コンビニの菓子パンで、バランスのいいものは何ですか？】

A) ハム、ウインナー、チーズ、くるみ、ナッツ、などが入っているのはまだよい。
たんぱく質がサンドイッチは良い。菓子パンにバランスを求めるのは難しい発想。菓子パン+野菜ジュースは可。

【ストレスのせいでお腹がすかないことはありますか？お菓子も何も食べていないのに、お腹がすかないことがありました。親と喧嘩したタイミングでした。】

A) あります。自分の観察が素晴らしいですね！ストレスを感じた時は、ビタミンCをとみましょう。

【どうして魚にはあぶらが多いのですか？】

A) 少ない魚もありますよ。

【骨を頑丈にするにはどうしたらよいですか？（牛乳は好きではないです。）】

A) 納豆、いわし、さけ、ビタミンD、まいたけ、青菜、小魚、ヨーグルト、チーズなどの食材。
太陽の光に当たる。

【コロナにきく食べ物または料理が知りたいです。】

A) 研究中のため、科学的根拠としての情報は現在ありません。

【頭が痛くならないようにするために食べると良い物は何ですか？】

A) 水を飲むこと。水分をとみましょう。

【豆腐はおいしいですか？】

A) 味付けによって食べやすさが変わります。苦手な場合は、好きな味付けで食べてはどうでしょうか。

【私はグミ、あめ等のお菓子は食べられるが、油っぽいものやケーキは食べられません。胃が弱いのでしょうか？】

A) 人によって体質があるので、そうかもしれませんね。

食べ物から、健康を手に入れよう