

しっかり「朝ごはん」を食べよう！

中学生の食生活

Vol.3



朝ごはんを食べると

早起き
できる

朝ごはんを食べると

学力向上

朝ごはん抜き

授業中元気がない

「朝食抜き」は
生活リズムの
乱れ！

夜、遅くまで
起きている

夜食を食べる

朝、起きられない

夕ごはんを食べない
量が少ない

間食を食べる

部活中元気がない

昼ごはんを食べない
量が少ない

朝ごはんを食べると
食欲向上

朝ごはんを食べると
体力向上

中学生の皆さんは、一生のうちでも心と身体が大きく成長する大切な時期です。

中学生の食生活のポイント

- 朝ごはんは毎日食べる。
- カルシウムをしっかりとって、丈夫な骨をつくる。
- 野菜などから食物繊維をとり、便秘を防ぐ。
- やせ過ぎに注意し、必要量に合わせた食事量を心がける。
- インスタント食品やスナック菓子の食べ過ぎに注意する。
- 食事は誰かと一緒に、楽しく食べる。



バランスのいい食事とは？

献立の組み合わせ



「主食」を基本に「主菜」, 「副菜」を！

主食 米, パン, めんを中心としたもので, エネルギー源となるもの。

主菜 魚, 肉, 卵や大豆製品などのたんぱく質を多く含むもの。

副菜 野菜やきのこなどを使った料理で, ビタミンやミネラルを多く含むもの。そして, 野菜がたっぷり入ったみそ汁などの「汁」。

※主食・主菜・副菜を基本とすることで, 必要な栄養素をバランスよくとることができます。成長期である中学生の時期は, **牛乳・乳製品, 果物**をとることが大切です。

▶ 中学生が1日に必要なエネルギーと栄養素 朝食は700~800kcalを目標に

1日に必要なエネルギー量と栄養量 (日本人の食事摂取基準 2015年版)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
12~14歳男子	2600	95.0	70.0	380.0	1000	11.5
12~14歳女子	2400	90.0	65.0	360.0	800	10.0(14.0)

※上の表は「普通の活動」をしている人 (活動量II) の必要量です。
女子の鉄の () 内は「月経あり」の人の必要量です。

副菜
野菜・きのこ
海藻など

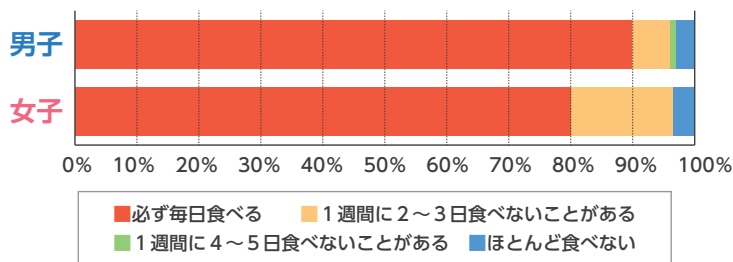
主菜
肉・魚・卵
大豆製品など

主食
飯(めし)・パン
めんなど

その他
牛乳・乳製品
果物など

北区C中学校アンケートの結果から (R1.10月)

朝ごはんを毎日食べますか



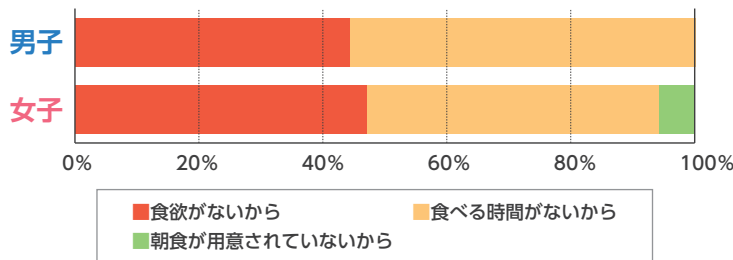
朝ごはんを「毎日食べる」は女子より男子のほうが多くみられました。

また、「1週間に4日以上食べない」は男女ともに10%程度見られました。

朝ごはんを食べない理由に「食欲がない」, 「食べる時間がない」があげられました。夜遅くまで起きていることで, 朝起きることができない, という**生活リズムが影響**しています。

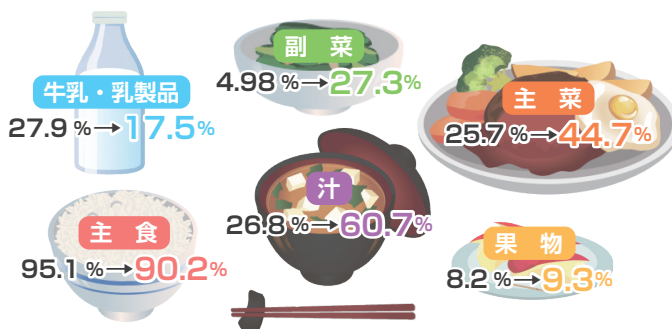


朝ごはんを食べない理由



朝ごはんの献立について (現在と自分が理想とする献立の比較)

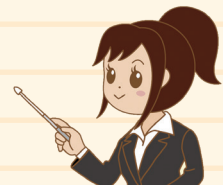
記入してもらった献立を「主食」「主菜」「副菜」「汁」「果物」「牛乳・乳製品」に分類しました。



現在の朝ごはんについて聞いたところ, “主菜と副菜が足りない”と答えた人が特に多く, 主食だけの人も多くみられました。

理想とする朝ごはんでは, 主菜や副菜を増やしたいという人たちが多くみられました。

今の食事から少しずつ, 「理想とする食事」に近づけていきましょう。



※各項目の左側の数字：現在の献立の割合, 右側の数字：理想の献立の割合

いつもの朝食に **1品** 増やして **栄養アップ!**

左のページの下のように朝食に関するアンケート結果では、ご飯だけ、パンだけの食事になっている人が多くみられました。

そこで、いつもの食事にもう1品増やすことを目標に、お手軽朝食メニューで元気な1日を過ごしましょう。

当日のワークショップの献立に多く登場した卵焼き、野菜を使った副菜と具だくさん味噌汁を紹介します。

ワークショップで生徒が考えた
中学生の必要量に合わせた「朝ごはん」



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

鮭おにぎり

材料 (2個分)

ご飯 …………… 300g
 1個分 ご飯 150g(茶碗1杯)
 鮭(サケフレーク)…20g
 1個分 10g
 塩 …………… 少々
 のり



POINT

ほぐした鮭はご飯に混ぜて、にぎってもよい。

作り方

ご飯にほぐした鮭もしくは鮭フレークを入れ、塩少々で握り、のりで巻く。

小松菜ともやしのナムル

材料

小松菜 …………… 30g
 もやし …………… 30g
 醤油 …………… 5g
 塩 …………… 少々
 ごま油 …………… 2g



作り方

- 1 小松菜ともやしをゆで、水けを絞る。
小松菜は3cmに切る。
- 2 1を調味料で和える。

POINT

- 小松菜をあらかじめ切って冷凍しておくとう便利。
- 小松菜はカルシウムが多く含まれている野菜です。油揚げと煮たり、お浸しや味噌汁など、いろいろ取り入れましょう。

ひじき入り卵焼き

材料 (1人分)

卵 …………… 50g(1個)
 ひじきの煮物 …… 30g
 (市販品でもよい)
 油 …………… 3g



作り方

- 1 ひじきの煮物はざるで水けをきる。
- 2 卵を割りほぐし、1を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで焼く。

POINT

- ひじきの煮物は作り置きしておくとう便利。また、市販品のものでもOK。具を混ぜるときさくらえびやじゃこを入れるとカルシウムがアップ。
- ひじきは鉄分が多く含まれています。おにぎりやご飯に混ぜて貧血予防!

具だくさん味噌汁

家にある野菜(大根、人参、キャベツ、白菜など)を大きめに切った味噌汁は野菜もとれて、副菜の1品になります。「だし」をきかせると一層おいしくなります。写真はきのここと大根。

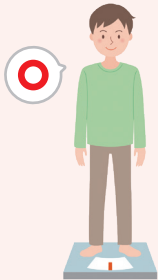


	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
鮭おにぎり(2個)	546	12.0	3.2	111.7	14	0.5
ひじき入り卵焼き	147	7.7	9.4	7.4	2	0.1
小松菜ともやしのナムル	29	1.2	2.1	1.8	55	1.0
具だくさん味噌汁	22	1.6	0.6	3.4	15	0.4



ご家族一緒に 食生活を見直しましょう!

適正体重で健康管理



適正な体重を維持することは、健康管理の上で大切です。
適正な体重は**BMI**で誰でもチェックすることができます。
年齢が上がるにしたがい、肥満の割合も高くなっていきます。バランスの良い食生活で**適正体重**を維持しましょう。

もう一皿で野菜 350g を目指そう!



350gの野菜

20代から40代は、男性約260g、女性約240gと、野菜を食べる量が少ない世代といわれます。もう一皿、野菜料理を増やして、家族一緒に生活習慣病予防!

今から始める 健康長寿プロジェクト

運動

今よりも1日10分多く歩く

社会参加

近所の人と毎日、挨拶を交わす

栄養

野菜を毎日350g以上食べる

健康診査

毎年、健診(検診)を受ける

BMIの求め方

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/ml)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9



野菜のはたらき 野菜からとれる栄養素

食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。便秘を防ぐうえで欠かせません。



ビタミン類

体の調子を保つ手助けをします。体内ではほとんど作ることができないので、食事からの摂取が必要です。



カリウム(ミネラル)

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをします。食塩の取り過ぎを調節します。



カルシウム(ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。野菜にもカルシウムや鉄分の多いものがあります。



北区×京産大連携事業

『次世代ヘルスケア事業』の概要 ~家族みんなで「朝ごはん」を食べて健康長寿を目指す~

- 日程：2019年11月27日(水) ● 場所：京都市北区内中学校
- 対象：中学1年生(187名)
- 内容
 - ① 講話「中学生の健康づくりについて」
(講師：京都産業大学 現代社会学部 健康スポーツ社会学科 吉岡 美子教授)
 - ② 食事バランス診断
(リアルなフードモデルで食事バランスを5段階で評価)
 - ③ ワークショップ
(料理カードで朝ごはんの献立作成)
(説明・運営：京都産業大学 現代社会学部 健康スポーツ社会学科の学生)

