

しっかり「朝ごはん」を食べよう！

中学生の食生活

Vol.2



「朝食抜き」は生活リズムの乱れ！

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

朝食抜き

授業中元気がない

昼ごはんを食べない
量が少ない

部活中元気がない

間食を食べる

夕ごはんを食べない
量が少ない

夜、遅くまで
起きている

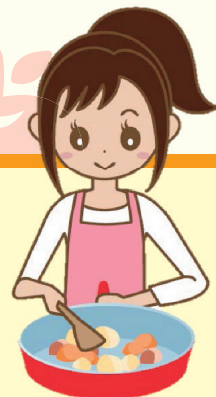
夜食を食べる

朝、起きれない

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

皆さん、「朝ごはん」は食べていますか？
中学生の皆さんは、一生のうちでも心と体が大きく成長する大切な時期です。「朝ごはんを食べる」と、眠っていた脳や体が目覚めます。「食べない」と脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、体がだるい、集中力が短くなるなどの症状が現れます。
勉強も運動も、しっかりとした「朝ごはん」から。中学生の今の時期から、しっかり「朝ごはん」を食べて、健康的な生活習慣を身につけましょう！！

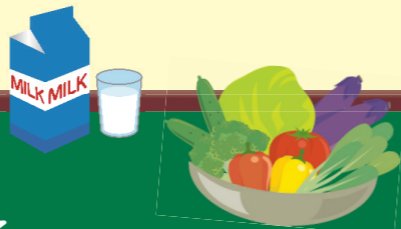


「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

健幸の輪 でつながるまち 北区

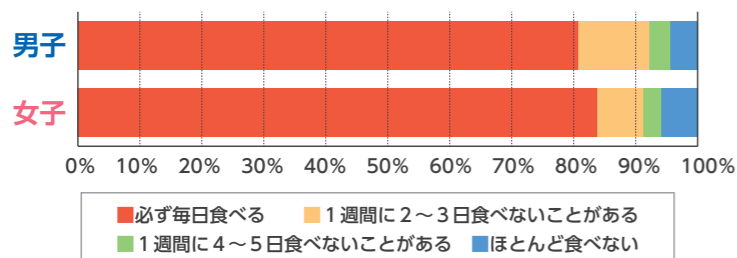
POINT 中学生の食生活のポイント

- 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。

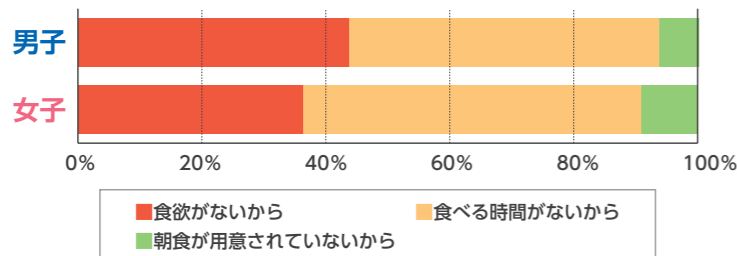


北区B中学校アンケートの結果から(H30.10)

朝ごはんを毎日食べますか

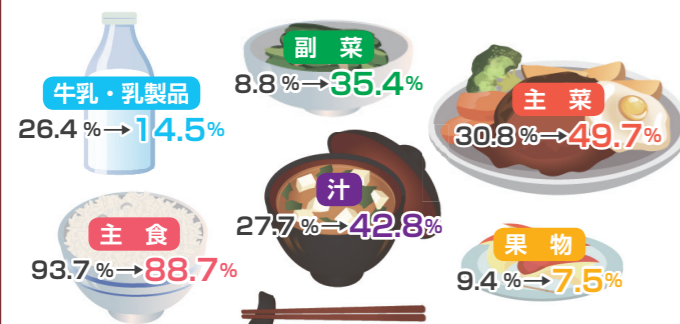


朝ごはんを食べない理由



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。

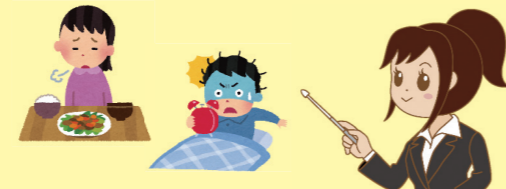


※各項目の左側の数字：現在の献立の割合、右側の数字：理想の献立の割合

朝ごはんを「毎日食べる」は男子より女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。



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。



バランスのいい食事とは？

献立の組み合わせ



- 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

「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

1日に必要なエネルギー量と栄養素(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	700	10.0
12~14歳女子	2400	90.0	65.0	360.0	750	10.0

※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。

普段、よく食べている朝ごはんを改善しよう！

(北区B中学校アンケートより)



エネルギー 439kcal
たんぱく質 9.6g
脂質 12.6g
炭水化物 71.9g
カルシウム 31mg
鉄 0.7mg

※菓子パンはパンではなくてお菓子のグループ。

朝ごはんには「パン」だけの人が多くみられていました。そこで、

パンだけの食事には **プラス**

メロンパンは1個でもエネルギー、脂質が高いです。

そこで、メロンパンをロールパン3個に、たんぱく源と鉄源にゆで卵、カルシウム源にヨーグルト、その他に、ミニトマトとバナナを加えてみると！

改善案

「パンだけ」からまずは1つずつ増やしてみよう



エネルギー 508kcal 炭水化物 71.3g
たんぱく質 20.2g カルシウム 191mg
脂質 16.3g 鉄 1.8mg

バナナミニ講座

バナナは低カロリーながら栄養がバランスよく含まれています。エネルギーは1本約86kcalと、ご飯や食パンの半分くらいになります。さらに、免疫機能や筋肉の機能を調整するカリウムや、カルシウムの吸収を促進するマグネシウム、肌の健康を保つビタミンB₂や、貧血予防のビタミンB₆など、様々な栄養が豊富です。



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」



エネルギー 754kcal
たんぱく質 34.1g
脂質 16.5g
炭水化物 110.1g
カルシウム 461mg
鉄 8.4mg

ひじきはカルシウムと鉄が豊富。



エネルギー 702kcal
たんぱく質 27.7g
脂質 25.8g
炭水化物 90.7g
カルシウム 274mg
鉄 2.7mg

オムレツはゆで卵でもOK。卵は鉄も豊富です。

ご家族一緒に 食生活を見直しましょう!

お母さんにも大事なカルシウム



中学生は**カルシウム**をしっかりとり、丈夫な骨を作る時期ですが、お母さんにとっても**骨粗しょう症の予防**のためにも大切です!

野菜たっぷり健康家族



北区の健康長寿プロジェクトに「野菜を毎日350g以上食べる」が入っています。**食物繊維**をしっかりとり、**生活習慣病予防!**生活習慣病が心配なお父さんは野菜中心で。

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

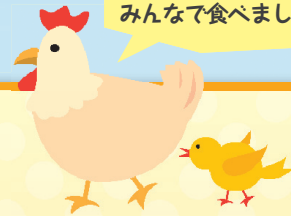
健康診査

毎年、健診(検診)を受ける



親子で楽しく食事を!

「朝ごはん」をみんなで食べましょう!



最近、気になる食傾向

- 「**孤食**」…ひとりで食べる。
- 「**欠食**」…食事を抜く。
- 「**個食**」…同じ食卓でも、ひとりひとりが違った内容の食事をする。
- 「**固食**」…いつも同じものばかり食べる。

という頭文字をつなぎ合わせると、「**コ**」「**ケ**」「**コ**」「**コ**」(=孤欠個固)をとって、最近の子どもの食習慣の乱れを表す「**コケッコ症候群**」あるいは「**ニワトリ症候群**」といいます。

出典:京・食ねっこ

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:平成30年12月5日(水)
- 場所:京都市北区内中学校
- 対象:中学1年生(166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)



京都新聞
2018.12.6(木)

京産大生、中学生に食育

衣笠中で教室 献立づくりを解説

京都産業大学(京都市5区)の衣笠中では、12月5日(水)、1年生約160名を対象に、食育講座を開催した。パランスの食生活の重要性を、1年生約160名を対象に、食育講座を開催した。パランスの食生活の重要性を、1年生約160名を対象に、食育講座を開催した。

食育や健康づくりへの理解を深めた。食育講座では、実際の食生活の改善に向けた取り組みが紹介された。また、食育講座では、実際の食生活の改善に向けた取り組みが紹介された。

食育や健康づくりへの理解を深めた。食育講座では、実際の食生活の改善に向けた取り組みが紹介された。また、食育講座では、実際の食生活の改善に向けた取り組みが紹介された。

食育や健康づくりへの理解を深めた。食育講座では、実際の食生活の改善に向けた取り組みが紹介された。また、食育講座では、実際の食生活の改善に向けた取り組みが紹介された。