



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第2号（平成30年5月25日発行）

今月の食育目標：朝食をしっかりと食べよう

みなさん、朝食をとっていますか？朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。朝食で1日を最高の形でスタートさせましょう！今回は、朝食の重要性についてQ&Aと食生活チェックから紹介します。自分の朝食を見直してみましよう！

1 朝食Q & A

① 朝ごはんを食べないとどうなる…？

A. 脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。



脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きです。しかし、大量に体内に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態です。朝にしっかりとごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



② 朝ごはんは何時間で吸収される？

A. 約3時間で消化されます。

朝ごはんは、健康な成人男女であれば約3時間で消化されてしまい、その後、ブドウ糖の濃度は下がっていきます。昼食を12時ぐらいにとるとすれば、その3時間前、遅くとも朝9時までにごはんを食べると、良い間隔でブドウ糖が補給できます。

http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/nine_oclock.html 農林水産省 めざましごはんより

2 食生活チェック

自分の普段の食生活はどうなっていますか？「はい」か「いいえ」で答えて食生活をチェックしてみよう。



- | | | | |
|------------------------------|----|---|-----|
| ① 朝食は毎日食べている | はい | • | いいえ |
| ② 朝・昼・晩の3食をきちんと食べている | はい | • | いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない | はい | • | いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている | はい | • | いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を毎日食べている | はい | • | いいえ |
| ⑥ きゅうり、大根などのその他の野菜を毎日食べている | はい | • | いいえ |
| ⑦ 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている | はい | • | いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品は毎日食べている | はい | • | いいえ |
| ⑨ 自分の適性体重を知っている | はい | • | いいえ |
| ⑩ 体を動かすことは好きである | はい | • | いいえ |



結果 はい _____ 個・いいえ _____ 個

裏面の結果を見よう！

結果を見てみよう

はいが8個以上

健康に対する意識が高く、望ましい生活習慣です。

はいが7～5個以上

改善の余地があります。生活習慣に気を付けましょう。

はいが4個以下

食生活の改善が必要です。

食事バランスガイド

「はい」が多く付いた人も、そうでない人も結果を基に、自分の食事について見直してみましょう。食事バランスガイドでは、自分に必要なエネルギー量を確認することができます。1階の廊下にもある食育掲示板にもその方法と料理の例を掲示してあるので、自分に必要なエネルギーを確かめてみましょう。

ステップ1

年齢、性別、身体活動レベルから必要なエネルギー量の目安を確かめてみましょう。



座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を1日5時間程度は行なう人



1日中座っていることが多い人

エネルギー量のめやす	男性	年齢	女性	エネルギー量のめやす
I 1400~2000kcal	←	6~9歳	→	I 1400~2000kcal
II 2200kcal (2000~2400kcal)		10~11歳		II 2200kcal (2000~2400kcal)
III 2400~3000kcal		12~17歳		III 2400~3000kcal
		18~69歳		
		70歳以上		

料理区分	Iの方に必要なSV数	IIの方に必要なSV数	IIIの方に必要なSV数
主食	4~5	5~7	6~8
副菜	5~6	5~6	6~7
主菜	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2~4 骨を作る大切なカルシウムは、摂取効率のよい牛乳・乳製品で補えるよう、基準を定めました。 学校給食を含めた子どもの摂取めやすは1日に2~3つですが、とくに育ちざかりの男子(10~17歳)は、1日1,000mg前後のカルシウムが必要です。1日4つ(SV)をめやすに摂りましょう。		
果物	2	2	2~3
菓子・嗜好飲料	1日200kcal程度までがめやすです。適量を守って、楽しくいただきましょう。		

ステップ2

必要なエネルギー量に応じて、各料理カテゴリーの目安となる摂取量(SV)を確かめましょう。

ステップ3

食事バランスガイドで各料理区分で目安となる料理の例を見てみよう。

自分に必要な摂取量が分かります。

食事バランスガイドは食育掲示板に料理例の目安を掲示しておくので、自分で確認してみてください。

食育掲示板に掲示してある資料

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分
想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

5-7 主食(ごはん、パン、めん)
200kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、豆)
200kcal 野菜料理5品程度

3-5 主菜(肉・魚・卵)
200kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

2 牛乳・乳製品
200kcal 牛乳だったら1本程度

2 果物
200kcal みかんだったら2個程度

料理例

1日分
1つ分
2つ分
3つ分
4つ分

※8Vとは1サービング(標準的摂取量の単位)の量