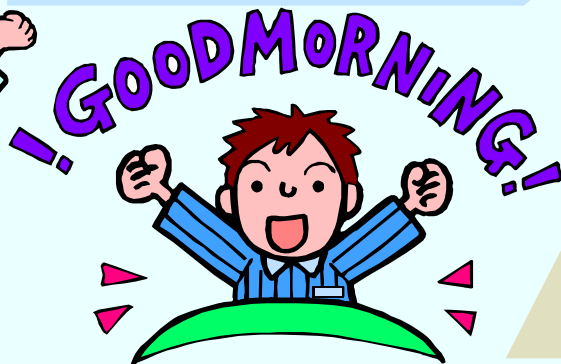
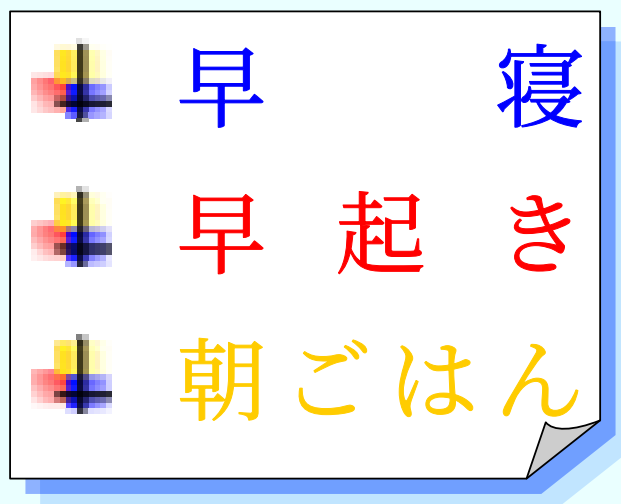


# 食育 日めくりカレンダー

## 毎日の目標



健康は食から

# 1日 ビタミンB1 ビタミンB2

ビタミンB1

★ 体内で、炭水化物、脂肪、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助けてくれます。

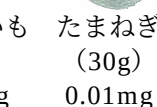
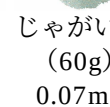
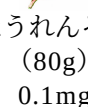
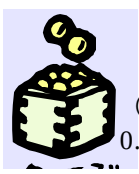
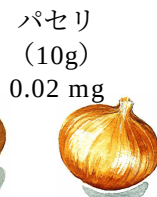
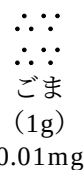
不足すると

☆ 疲れやすくなります。  
☆ イライラします。  
☆ 食欲がなくなります。  
☆ 記憶力が衰えてきます。



## ビタミンB1を多く含む食品

( ) の数字は、1日に食べるおよその分量です。



《1日のとる目安》 男 1.0 女 0.8



### 肥満の予防に…

ビタミンB1と硫化アリルは糖質が皮下脂肪になるのを防ぎます。  
ビタミンB1と硫化アリルの組み合わせを上手にとろう!!

効果的な  
食方



にんにくにステーキ (豚肉+にんにく) 酢豚 (豚肉+たまねぎ) レバニラ炒め (レバー+にら) みそ汁 (みそ+ねぎ) ひややっこ (とうふ+ねぎ)

☆ 皮膚炎になります。  
☆ 目がかゆくなったり、痛くなったりします。  
☆ 口角炎になります。(口の左右のあたりのあれ)  
☆ 口唇炎になります。(くちびるのあれ)

ビタミンB2

★ 体内で炭水化物、脂肪、たんぱく質がエネルギーに変わってくれるのを助けてくれます。  
★ 目や皮膚の粘膜を守ってくれます。

不足すると

## ビタミンB2を多く含む食品



《1日のとる目安》 男 1.0 女 0.8





# 無機質(ミネラル)

無機質(ミネラル)は、微量栄養素ながらも、からだには欠かせない成分であり、カルシウム、鉄、リン、ナトリウム、カリウム、塩素、マグネシウム、亜鉛、銅、ヨウ素などがある。

このうち、成長期に特に多く必要でありながら不足しやすいのは、カルシウムと鉄だ。

## カルシウム不足チェック

1. ちょっとしたことでもからだが疲れやすい
2. まぶたがピクピクすることがある
3. 最近、怒りっぽく、キレやすくなった
4. なんとなく勉強のやる気が出ない
5. 夜、なかなか眠れない
6. 肩こりや腰痛がある。
7. 筋肉痛やこむらえりがある
8. 頭痛が多い方だ
9. 虫歯が多い
10. 食事はインスタント食品ですませることが多い。

## 鉄不足チェック

1. 朝からからだのだるく、起きるのがつらい
2. めくった下まぶたの赤みが少ない
3. 肌や髪につやがない
4. 顔色がさえない
5. 階段を上がっただけで息切れがする
6. 爪の色が白っぽい
7. 最近だるくてやる気が出ない
8. イライラすることが多い
9. 肩や首筋がよくこる
10. 冷え性である

## 判定

- チェックの数が2個以下 ⇒ 青信号  
チェックの数が3～4個 ⇒ 黄信号  
チェックの数が5個以上 ⇒ 赤信号



## 判定

- チェックの数が2個以下 ⇒ 青信号  
チェックの数が3～4個 ⇒ 黄信号  
チェックの数が5個以上 ⇒ 赤信号

### 《解説》

1. カルシウムは神経や筋肉の細胞を活性化する。
2. カルシウムは筋肉の栄養素。筋肉の興奮を抑える効果もある。
3. カルシウムには、精神安定剤としての効果がある。
4. 脳神経のカルシウムが不足すると情報が伝わりにくくなり、神経のイキイキさが失われる。
5. 3に同じ。
6. カルシウムには筋肉をほぐす効果がある。
7. 2に同じ。
8. 脳にとってもカルシウムは栄養素であり、痛み止めの効果も持っている。
9. 歯や骨にとっても必要な栄養素はカルシウム。
10. インスタント食品に含まれるリンはカルシウムの吸収を妨害する。

### 《解説》

1. 鉄にはからだの各器官に酸素を運ぶ役割があるため、不足するとからだが酸欠状態になり、だるい、すぐ疲れるなどの症状が現れる。
2. 鉄不足が原因と思われる貧血の症状。
3. 赤血球の鉄分が不足し、細胞の活力が失われている。
4. 赤血球中の鉄分が不足している。
5. 筋肉を動かすのに必要な酸素が足りていない。
6. いわゆる血の気が薄い状態。
7. 脳やからだの各部位の酸欠状態を表す。
8. 鉄が不足すると脳も酸欠状態となるため、神経過敏、集中力低下などの症状が現れる。
9. 鉄は筋肉中では血液の酸素を筋肉に取り入れる役割をするため、不足すると筋肉が酸欠となり、肩こりなどを引き起こす。
10. 鉄不足により血液循環機能が低下している。

3日

# スポーツと栄養

## 持久力アップの食品メニュー

持久力をつけるために、これだけを食べていればいい

という食品はありません。糖質が燃焼してエネルギーになるときは、ビタミン B1 が必要です。また、血液に酸素を送り込むときには、鉄分が必要です。ですから、ビタミン、鉄分などのミネラルを豊富に含む食品をとることです。ビタミン B1 を多く含む胚芽米はとがずにそのまま炊けるので簡単です。ビタミン強化のしてあるビタバレーをお米に混ぜて炊くのもいいでしょう。バナナは手軽にとりやすい食品で、エネルギー源やビタミン C を多く含みます。その他、レバーはたんぱく質、鉄分が豊富です。卵、牛乳はもちろんですが、納豆は安価でたんぱく資源にはもってこいの食品です。ホウレンソウはポパイに代表されるように、ビタミン A、C が多く、副菜としてたっぷりとりたい食品です。

メニュー 1 (たんぱく質 111.6g、脂肪 51g、糖質 466.1g、 合計 2598g)

朝食：

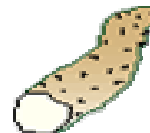
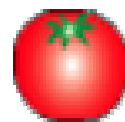
- ・胚芽米ご飯 2 杯
- ・みそ汁 シジミ 50  
みそ 15
- ・三色納豆 30  
はんぺん 20  
きゅうり 30  
ネギ 10
- ・ピーマンとジャコの炒め煮  
ピーマン 60  
油 3  
ジャコ 10
- ・牛乳 200

昼食：

- ・ご飯 2 杯
- ・焼き魚大根おろし付き  
サンマ  
大根
- ・もやしとほうれん草のごま和え  
もやし 60g  
ほうれん草 30  
ゴマ 3 砂糖 3
- ・切り干し大根の煮付け  
切り干し大根 10  
ニンジン 10  
油揚げ 5 砂糖 3
- ・プロテイン牛乳 200

夕食：

- ・麦ご飯 2 杯
- ・マグロの山かけ  
ヤマイモ  
マグロ
- ・ウズラの卵
- ・ぬた
- ワケギ 60  
生ワカメ 10  
アサリ 20  
みそ 10 砂糖 8  
からし 酢
- ・冷やしトマト 100
- ・フルーツ白玉  
白玉 30 バナナ 30  
ミカン (缶) 20 イチゴ 30  
砂糖 10

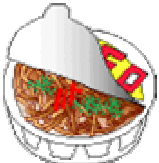




# 4日 塩分の摂りすぎに要注意!

食塩のとり過ぎは、**高血圧**の原因であると言われています。米を中心とする日本の食生活では、**みそやしょうゆなどの調味料や漬け物、つくだ煮などの加工食品**の塩分含有量が高く塩分の過剰摂取の心配があります。また、近年利用する機会が増えている便利な**インスタント食品やスナック菓子**などにも多くの塩分が含まれているので注意が必要です。

## 《いろいろな食品の塩分含有量》

|                                                                                                                                 |                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>インスタント焼きそば<br>4.4 g                        | <br>カップめん<br>4.3 g       | <br>スナック菓子(1袋)<br>2.5 g  | <br>フライドポテト(L)<br>0.5 g           | <br>みそ汁(1わん)<br>1.0 g         |
| <br>ぎょうざ(5個)<br>1.1 g                        | <br>冷凍ピザ(小)<br>1.5 g   | <br>カレー(レトルト)<br>2.6 g | <br>焼き飯(冷凍)<br>3.0 g            | <br>ハンバーグ(冷凍)<br>2.2 g      |
| <br>塩さば(1切れ)<br>3.0 g                        | <br>たくあん(2切れ)<br>1.9 g | <br>梅干し(1個)<br>1.4 g   | <br>のりのつくだ煮<br>(大さじ1杯)<br>2.5 g | <br>かまぼこ(3切れ)<br>2.4 g      |
|  <p>1日に摂取する<br/>食塩の量は<br/><b>10 g以下!</b></p> |                                                                                                           |                                                                                                           | <br>しょうゆ<br>(大さじ1杯)<br>2.9 g      | <br>ソース<br>(大さじ1杯)<br>2.9 g |
|                                                                                                                                 |                                                                                                           |                                                                                                           | <br>食塩(小さじ1杯)<br>5.0 g          |                                                                                                                  |

# 5日

## 受験生のための食生活

### 1日3食

消化のよい食品を  
栄養のバランスよく

食べること！！

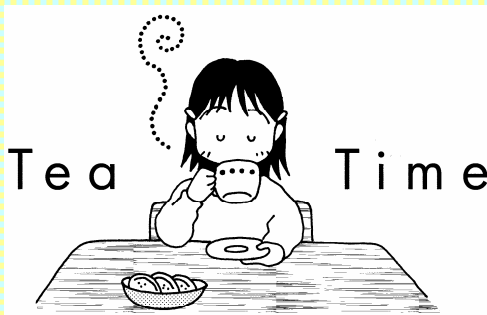


脳を活発に働かせたい！！

脳を働かせるエネルギー源は糖質(ぶどう糖)だけです。主食をきちんととりましょう。また、吸収をよくするためには、腸の調整が不可欠です。そのために食物繊維を豊富に含む食品を食べましょう。

イワシやサバ、アジなどの魚類に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）、大豆や納豆、豆腐、卵黄などに含まれるレシチン、 $\alpha$ -リノレン酸、グルタミン酸、カルシウム、鉄などが脳の働きを助ける栄養素として挙げられます。

### 夜食をとるときは



- ・ホットミルクとクッキー
- ・バナナ
- ・プリン
- ・プレーンヨーグルト
- ハチミツがけ
- ・おかき など



量は少なく、

消化吸収の早いたんぱく質や炭水化物で、

空腹を補い、脳に栄養を補い、気分転換を！

あまり遅い時間にとるのはやめよう。

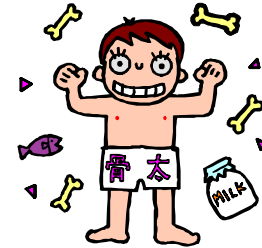


# 6日

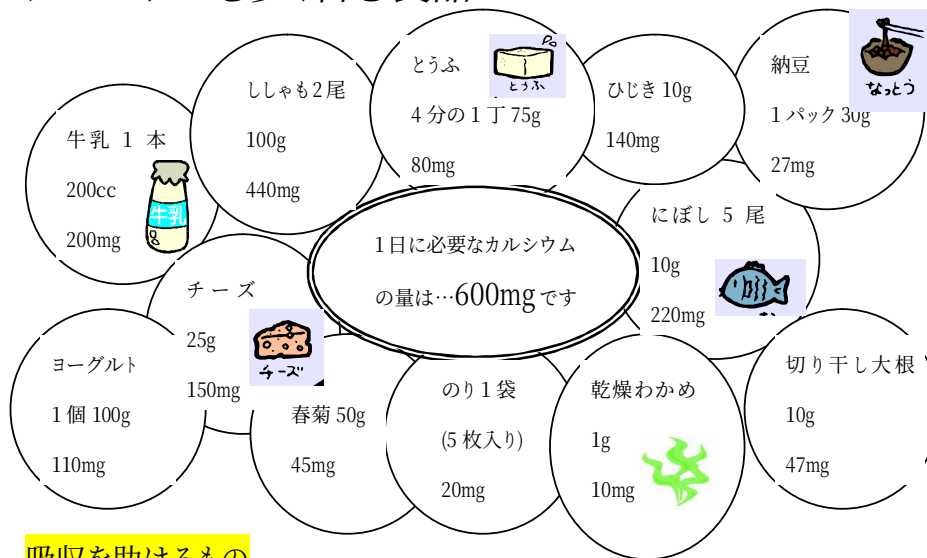
# カルシウム

働き

- ☆強い骨や、歯を作ります
- ☆神経が高ぶって、イライラするのを防ぎます
- ☆心臓や脈拍を正常に保ちます



## カルシウムを多く含む食品



不足すると...

- ★骨や歯がもろくなる
- ★集中力がなくなる
- ★イライラや

ストレスがたまる



## 吸収を助けるもの

【ビタミンD】☆カルシウムを含むものとビタミンDをいっしょに食べると、カルシウムの吸収がよくなります。

☆日光によくあたると、ビタミンDが作られます。



【運動】☆運動が不足すると、カルシウムの骨などへの吸収が悪くなります。

【タンパク質】☆小腸でタンパク質と結合して吸収されるので、タンパク質といっしょに

あるカルシウムの吸収率はよくなります。

## 吸収を悪くするもの

☆カルシウムとリンが結びつくと、リン酸カルシウムとなり、体の外へ出てしまいます。骨がもろくなるなど、カルシウムの働きが不十分になり、いろいろな症状がでできます。

**加工食品のとり過ぎに気をつけよう!!**

即席めんや、ハム、スナック菓子、炭酸飲料などにはリンが多く含まれています。

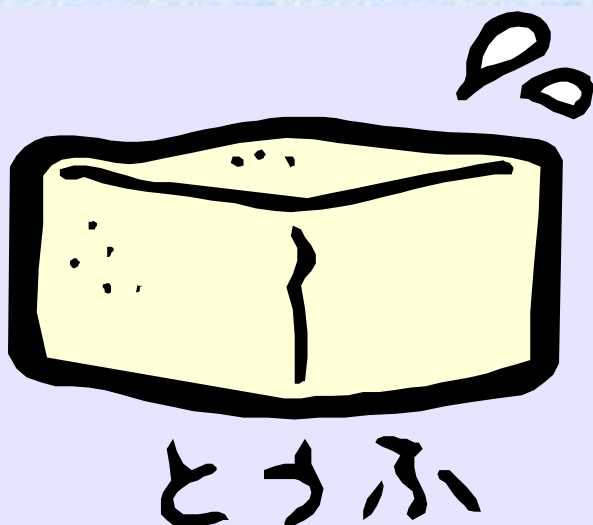
せっかくカルシウムを多くとっても、加工食品ばかりとってはい何にもなりません。



7日

畑の肉

とうふ



白壁に似ていることから  
「おかべ」とも言われてい  
ます。



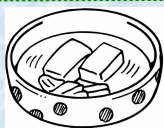
### 栄養

消化吸収しやすい良質のたんぱく質や脂肪・カルシウム・ビタミン B1・B2 が多く含まれています。

### 歴史

中国の漢で生まれ、奈良時代に日本に伝わってきました。お寺のメニューとして広がりました。江戸時代には大の人気者になり、「豆腐百珍」という、とうふ料理だけを集めた本も出ました。

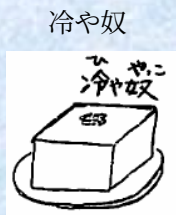
### 豆腐料理



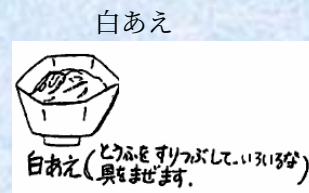
湯豆腐



麻婆豆腐



冷や奴



白あえ

給食でも、いろいろな献立に使っています。

京都市立中学校教育研究会 食教育部会



# 8日

## 肥満を招く「代償食い」

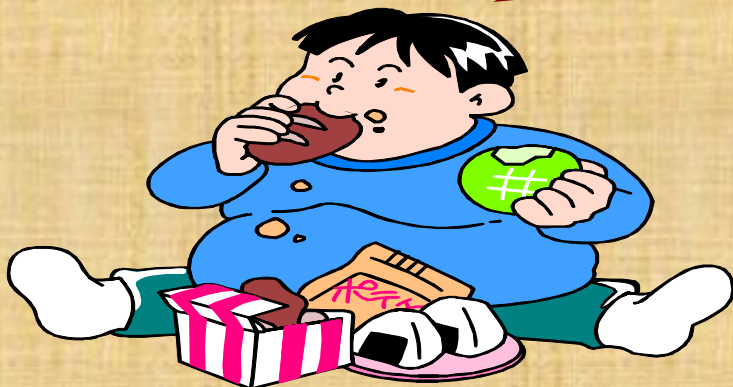
☆欲求不満を解消するために食べると過食から肥満を誘導します！

健康な摂食行動は、規則的な食事時刻がもとになっています。いつもきまった時刻に、三度三度の食事を摂っていると、その時刻が近づくと空腹感を覚えます。また、消化液も分泌されます。食事に関して、身体全体が調和よくリズムを作っています。

このようなリズムとは別の要因で摂食行動をとる場合があります。その一つに「代償食い」があります。欲求が満たされないとき、直接の欲求を満たす代償として、食物を食べるのです。たとえば、小さな子供が親にかまってもらいたいのに忙しくて放置されている時や、自分の思うように物事が進まなくなったりした時など、やたらに菓子や食物を食べたりすることなどです。

この場合は、食べることで、心に快の感覚が起こり欲求不満を一時的に忘れる効果があります。いったん、その感覚を覚えると、さらにその快の感覚をもとめるようになり、延々と繰り返されます。それは、うっぶん晴らしのために飲酒する人の行動に似ています。

「代償食い」の危険なところはいくらでも食べてしまうところにあります。その結果、肥満になってきます。



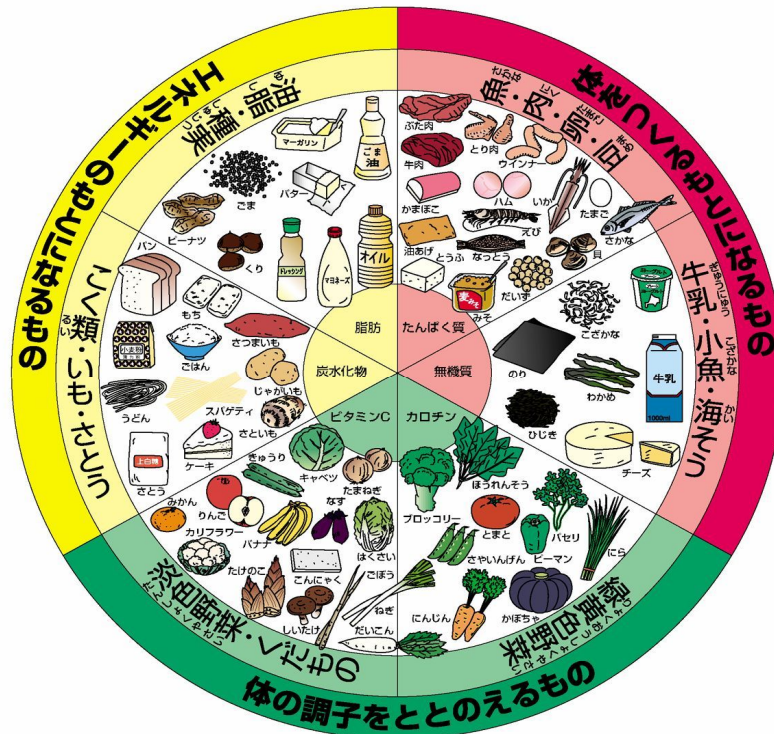
9月

# 栄養チェックをしてみよう



1. 昨日1日、何を食べたか思い出してチェックしてみましょう

右の栄養素の図を見て  
昨日の食事であとれていない  
栄養を確かめてみましょう



2. チェックしてみましょう。あなたの食生活 (yes の数を数えてね)

1. 朝食は毎日きちんと食べていますか
2. 食事は規則正しくとっていますか。
3. よくかんで食べていますか。
4. 毎日、緑黄色野菜（にんじん、ピーマン、ほうれんそう等）を食べていますか
5. 魚や肉、卵をかたよりなく食べていますか。
6. 牛乳、ヨーグルト、チーズなど乳製品を毎日食べていますか。
7. 果物を食べますか。
8. いも類（さつまいも、ジャガイモ等）や豆類をよく食べますか。
9. わかめ、のり等、海そうを週に3回は食べていますか。
10. おやつを食べすぎないように気をつけていますか。



Yes が0～5個：もう少し食生活を見直しましょう。いろいろな食品を意識して食べるようにしましょう。

6～8個：だいたい良い食生活ができています。

9～10個：非常によい食生活ができています。ずっと続けてくださいね

10日

# スポーツと栄養



## 筋肉疲労と乳酸

筋肉疲労はグリコーゲンやブドウ糖がエネルギーになるときにつくられる乳酸が蓄積するため



乳酸が溜まると筋肉は酸性に傾き、酵素群の活性が弱くなる



エネルギーづくりができなくなる



乳酸の一部が毛細血管に入り、血液を酸性にする。



筋肉の酸性化は筋肉の収縮運動をとめてしまう

## 乳酸を処理するにはどうするか

酸性に傾いた筋肉と血液のPHを正常にもどし、全身の組織の代謝を正常にしなければならない



激しい運動をした後は、すぐに休まずに必ず軽いジョギングをして血液の循環を高めに保ちながら、乳酸の処理を早める



ビタミンB1、B2、B6、パントテン酸などのビタミンが必要！

＊疲労回復には消化のいいシチューや鍋物が最適（^^）

＊ビタミンBやCも、疲労回復には必要な栄養素

レモン汁やハチミツ入りのホットレモン、フレッシュジュースでつくったゼリーなど

### 疲労快復のメニュー

朝

ロールパン2ヶ、ジャム10g  
イチゴミルク  
キャベツとソーセージの煮込み

昼

すき焼き丼  
ホウレン草のお浸し  
みかん

晩

ご飯2杯、  
クリームシチュー  
きのこサラダ  
ゼリー



# 11日

# 食事のマナー

楽しく、おいしく食事をするために、つくる側と食べる側がはたらかせる気配りがマナーの根本です。

## 【日本料理】



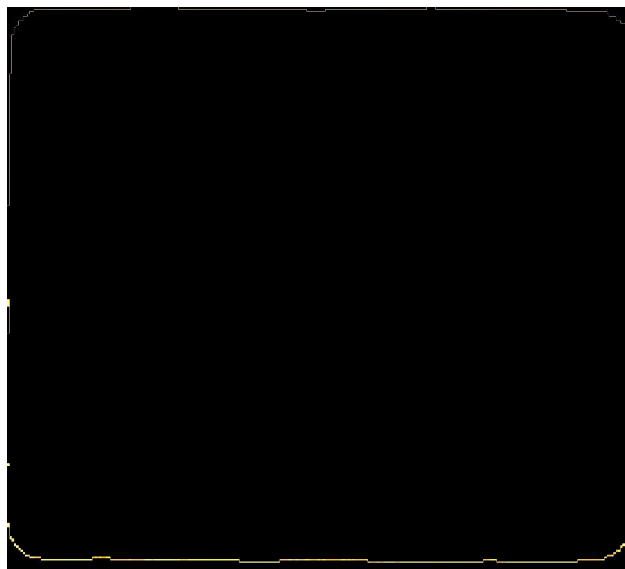
はしは、先を左に向けて手前に置く。  
ご飯は手前左、汁物は手前右、おかずは  
手前から刺身、煮物、焼き物、揚げ物な  
どの順に置く。

## 《はしの正しい持ち方》

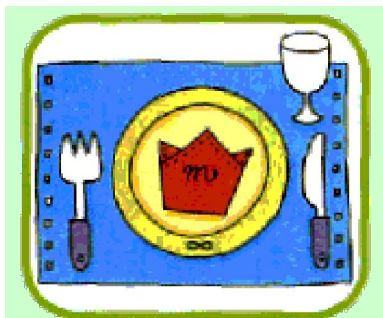


はしの右側をつまんで取り上げ、左手を下から、右手  
で持ちかえる。

## 《はし使いのタブー》

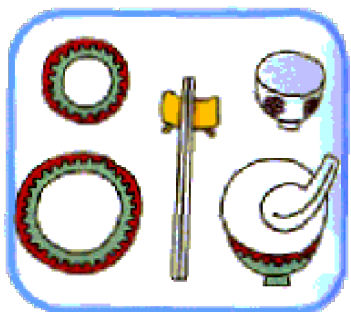


## 【西洋料理】



料理をのせる皿を中央に置き、  
フォークは左側、ナイフは右側  
に置く。グラス類は右奥に並べ  
る。

## 【中国料理】



中国料理では、料理を一人分  
ずつ盛る習慣がないので、取り皿  
などを手前に置き、はし置きにの  
せて中央縦に置く。

## ナイフ・フォーク類の使い方



肉用・魚用などがあるが、  
外側から使えばよい。

## ナイフとフォークの持ち方



## 「食事中」のサイン



## 「終わり」のサイン





12日

# 炭水化物

炭水化物には、**糖質**と**食物繊維**がある。

## 糖質 (でんぷん・砂糖)

☆体内で分解されてぶどう糖となり、**エネルギー源**となります。

☆1gあたり約**4Kcal**のエネルギーを発生します。

☆**ビタミン B1**と一緒にとることによって、効率よくエネルギーにすることが出来ます。

## 食物繊維

☆腸の調子を整え、便通をよくするなど、**健康を保つ**働きがあります。

## 炭水化物を多く含む食品

### 穀類



うどん



中華メン



スパゲッティ  
マカロニ



パン



ごはん



そば

### イモおよびでんぷん類 砂糖および



さつまいも



さといも



じゃがいも



ながいも

### 甘味料



上白糖

メープルシロップ

はちみつ

注意

余分な糖質は脂肪となり、肥満、生活習慣病の原因となる恐れがあります。  
また、糖質が不足すると、肌荒れの原因や、病気に対する抵抗力が弱まり、  
疲れやすくなります。

# 13日

# 鉄

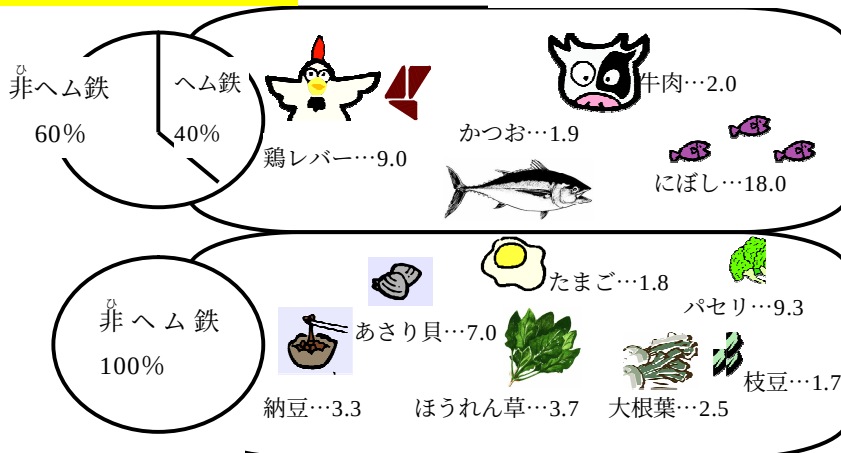


## 働き

- ☆ 血液を作るもとになります
- ☆ 血液の中で、タンパク質とくっついて、体のすみずみまで酵素や栄養を運びます
- ☆ 体の老廃物を運びます

## 鉄を多く含む食品

(100g 中の鉄分 単位: mg)



ヘム鉄→たんぱく質と結びつきやすく、体内への吸収がよい。

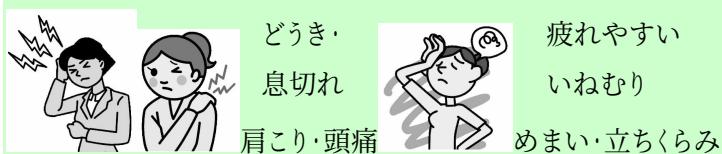
(吸収率約25%)

非ヘム鉄→たんぱく質・ビタミンCと一緒にとると吸収がよくなり、お茶やコーヒーなどを一緒にとると吸収が悪くなる。

(吸収率約5%)

※ 吸収率の低い非ヘム鉄でも、量を多くとれば、それだけ体の中へ取り入れられます。

## 不足すると…貧血になります



## ビタミンCとたんぱく質を一緒にとろう

◎ビタミンCは鉄の吸収を助ける働きがあります。

◎鉄分は体の中でたんぱく質と結びついて働きます。



## 吸収を悪くするもの

◎ 鉄が腸で吸収される前に、タンニンが含まれたものをとると…タンニンに鉄が吸収されてしまいます。食事前後の濃い日本茶、コーヒー、紅茶などは控えましょう。

## 鉄分の吸収を助ける ビタミンC





太陽の光をいっぱいに浴びで育った

14日

トマト

ナス科の野菜です！

トマトには、ビタミンCや体の中でビタミンAになるカロチンがたくさん含まれています。



『トマトが赤くなると、医者が青くなる』という諺があります。それくらい赤いトマトには栄養がたっぷり含まれていて、病気に負けない体をつくるということです。

トマトは夏が一番おいしいです

いろいろな トマト



トマト



桃太郎



ローマ



ミニキャロル

イエローキャロル



黄寿



ファーストトマト



赤色丸玉

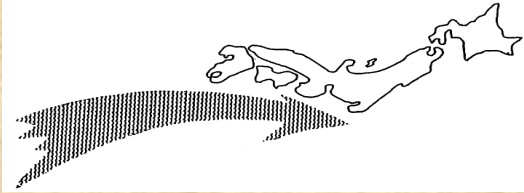


バルチェ



★初夏、黒潮によってやってくる

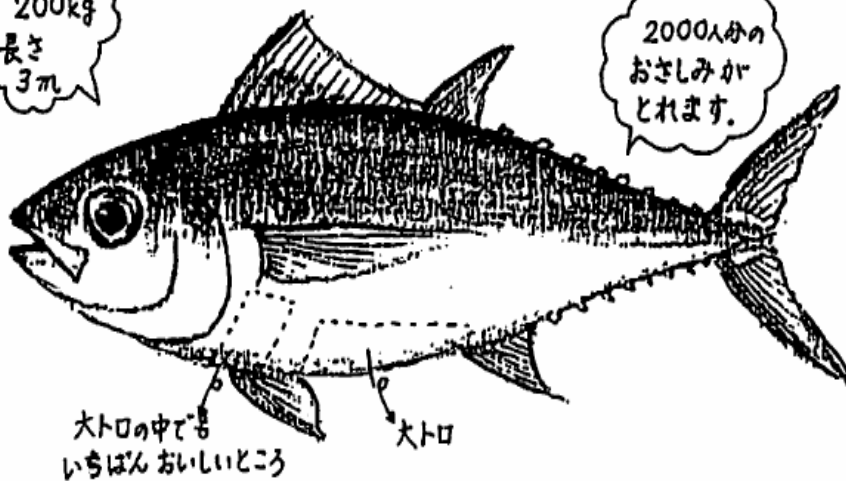
# 15日 まぐろ



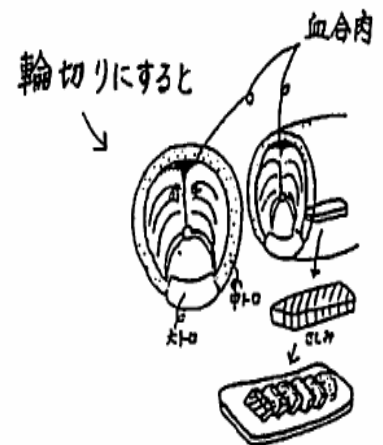
秋には南下し太平洋を東へ横断。  
アメリカの西海岸まで回遊します。

まぐろはさば科の魚です。ほんまぐろの他に、きはだ、めばち、びんなが、かじき、などの種類があります。給食では、めばちまぐろが多く使われています。

重さ  
200kg  
長さ  
3m



2000人分のおさしみか  
とれます。



## まぐろの栄養

- ★ みんなの体をつくるタンパク質がたくさん含まれています。
- ★ 血合肉には、血をつくる鉄分が、他の部分にくらべて2倍も含まれています。
- ★ まぐろの脂肪は、血の流れをよくするはたらきをします。

給食では  
「まぐろのアン  
グレス」などに使  
われています。

16日

# しっかり食べよう朝食

## 朝食が一日のリズムをつくる

人間には「太陽が昇ると目覚め、日中活動し、夜に眠る」という一日のリズムがもともと備わっています。脳の視床下部というところに生体時計があり、リズムをとっているのです。朝食は体温を上げ、この生体時計のスイッチを入れる為に重要な役割をしています。



## 朝食は脳のエネルギーを補給する

脳はブドウ糖を唯一のエネルギーにしています。朝食を抜くと血液中のブドウ糖が不足し、脳が働かないので、勉強に身が入らないのはもちろん集中力も低下します。



ある調査で、朝食と成績の関係を調べたところ、朝食をきちんと食べている人の方が、食べていない人よりも成績が良いという結果がでました。朝食が脳の働きに大きな影響を与えることが考えられますね。



## 朝食は体温を上昇させる

朝食をとると体が温まります。体温が上昇すると、脳の温度もわずかですが上昇します。これで脳のウォームアップが完了です。脳の温度の上昇により、脳が活性化し、体と心の「やる気」を起こさせてくれます。



### 朝食をぬく理由は…？



食べる時間がない  
起きたばかりで食欲がない  
食べない習慣になっている

### 朝食をおいしく食べるには

- ・夜ふかしをしない
- ・夜食をしない
- ・早起きをする



時間のない時は  
牛乳とバナナだけでも  
食べるようにしましょう

17日



# スポーツと栄養

## 発汗と水分補給

炎天下、激しい運動を続けたり、立ちっぱなしの状態が続いたりすると、熱射病になり、突然倒れて意識不明の状態に陥ったりすることがある。

体内の水分の働き

消化された栄養分を体中に運ぶ  
体温調節



気温が高くなると汗を出す → 体温を正常に保つよう調節  
さらに運動すると・・・体熱活動は活発になり、汗を出して体温調節をしようとする



汗の量が多すぎて、水分補給が間に合わない→脱水症状をおこす

脱水症状のとき、多量の水分を与えると細胞組織内外のナトリウムやカリウムのバランスを崩すおそれがあり、筋肉の痙攣をおこすこともあります。体重の 2/3 は水分ですがその 10% が失われると意識を失います。そのような状態にならないように、失われた水分をこまめに補給できるように常に準備をしておく必要があります。

## スポーツドリンクの飲み方

市販のスポーツドリンクにふくまれるもの

ナトリウム  
カリウム  
糖質  
ビタミン類

⇒ 汗として失われる成分

糖分量などをよく確かめる！

### 一般的な飲み方

- ・ ハイポトニックタイプ（低張性）で糖分量は 2.5% 以下のものを選ぶ。
- ・ 冷やして飲みやすくする。温度は 8～13℃ くらい。
- ・ 運動前 30 分前くらいにコップ 1～2 杯程度で飲み過ぎない。
- ・ 運動中は 10～15 分間隔でコップ半分～1 杯くらい。
- ・ 運動後適度な塩分のある食事と汗で失われた水分を補う。
- ・ 運動時間がマラソンのように長時間にわたる場合、スポーツドリンクはとても大事な役割

## ペットボトル症候群に注意しよう

＊ 糖分量が多いので、飲み過ぎには十分注意しよう！！



# 18日

## 旬の食材

野菜、果物、魚などには、たくさんとれる時期があり、それを旬（しゅん）といいます。市場にたくさん出回る分、安い値段で手に入れることができます。

旬の野菜や果物は、無理に育てない分、農薬等の使用が少なくてすみ、安心度が高くなります。魚介類には、養殖のものが增多していますが、旬の時期にはおいしくて安全な天然ものが出回ります。

また、旬の食材は、栄養価も高いことがわかっています。このように、旬の食材には多くの利点があるので、食卓に季節を感じる意味でも、毎日の献立に取り入れるようにしましょう。

### 春

まながつお  
さわら  
あさり  
ふき  
さやえんどう  
たけのこ  
はっさく  
甘夏みかん  
いちご  
なのはな  
キャベツ



### 夏

あゆ  
あじ  
うなぎ  
きゅうり  
ピーマン  
トマト  
なす  
さくらんぼ  
びわ  
すいか



### 秋

さけ  
さば  
さんま  
さつまいも  
ごぼう  
まつたけ  
くり  
なし  
ぶどう



### 冬

ぶり  
たら  
かに  
かき  
はくさい  
だいこん  
ほうれんそう  
りんご  
みかん



19日

# かぜに負けない!!

かぜを予防するには・・・

1. 栄養のバランスのとれた食事をする

風邪の予防に役立つ栄養素



**ビタミンA**・・・皮膚や

のどの粘膜を丈夫にします



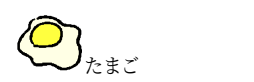
**ビタミンC**・・・寒さに

対する抵抗力を高めます



**タンパク質**・・・寒さで消耗し

た体力を回復させます



**脂肪**・・・外の寒さに体力を

奪われないようにします



2. 普段から運動を心がけて、体をきたえておく

3. 夜更かしをせず、睡眠を十分とる

4. 外から帰ったら、手洗いとうがいを忘れない



かぜをひいてしまったら・・・

1. とにかく暖かくして寝る
2. 食事は消化のよい、栄養たっぷりのものを
  - ☆ 良質のタンパク質をたっぷりと
  - ☆ ビタミンA・Cの補給も忘れずに
  - ☆ エネルギーを十分に補いましょう
  - ☆ 水分・ミネラルが不足しないように

多量の汗をかいたり、はいたり、下痢を伴う場合は、体内の水分が減少します。

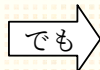
食欲がなくても、スポーツドリンクや、フルーツなどは積極的にとりましょう。

果物、野菜の煮物、スープなど薄味で食べやすいものから食べます。食欲がもどってきたら、うどん、おかゆ、サツマイモなど炭水化物でエネルギーを補給することも大切です。



# 20日 たまご

★ 血や肉をつくるタンパク質がたくさん含まれています。  
 その他にも鉄分・ビタミンA・B1・B2も含まれています。  
 栄養的にとてもすぐれた食品です。



コレステロールが多いので  
 1日1～2個くらいにしましょう。

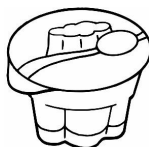
## たまごの性質を利用して

★ 熱を加えると固まる。

プリン



たまご焼き



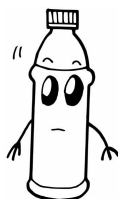
★ 卵白が泡立つ。



ケーキ



★ マヨネーズの原料になる。



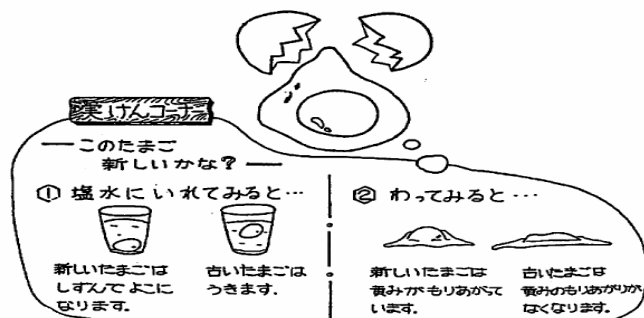
お酢

+



卵黄

卵黄と酢と油をよく混ぜ合わせると  
 マヨネーズができます。





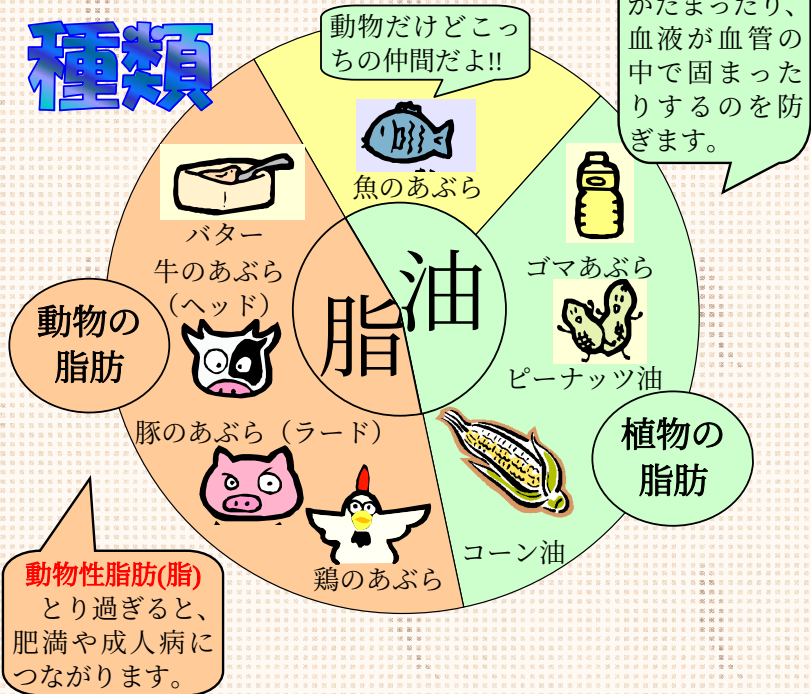
# 21日

# 脂肪

## 働き

- ★ エネルギー（熱や力）のもとになります。
- ★ 皮下脂肪やグリコゲンとして蓄えられます。
- 皮下脂肪には、体温を保つ働きがあります。
- ★ 体内で 1g あたり約 9kcal のエネルギーを出します。
- ★ ビタミンA、ビタミンB、ビタミンEなどの吸収をよくします。

## 種類



## 気をつけよう!脂肪の多い食品



クリームケーキ 1個...13.2g

ピーナッツ  
殻付き...100g  
殻なし...75g  
37.1g



ポテトチップス 1袋...35g

ラーメン 1袋...20g



ドーナツ 1個...9g

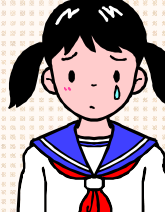
## とり過ぎると...



肥満



糖尿病



心臓病



高血圧

油をとるときは  
質と量を考えて!!!

脂肪は1食20gまでに

動物性と植物性を  
1:1~1:2の割合で

22日

## 気をつけよう 清涼飲料水の飲みすぎ



一年中を通して、冷たい清涼飲料水は人気がありますね。

しかし、清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれているのです。

500mlのジュースや炭酸飲料には角砂糖が約10個分（約50g）もの糖が入っています。

もともと一日に必要なとする糖分は40g以下なので、ペットボトル一本のジュースや炭酸飲料を飲むだけで、一日の糖分の必要量を軽くこえてしまうことになります。



## 増えています ペットボトル症候群



最近、清涼飲料水をたくさん飲むことにより、気がつかないうちに糖尿病になっているという「**ペットボトル症候群**」が増加しているようです。

糖分をたくさんとっていると、血糖値が高くなるためのどがかわきます。のどのかかわきを直そうとさらに清涼飲料水を飲み、またかわくので飲み続ける…。という悪循環が起こり、糖尿病が知らない間に進行して、突然ふらついたり、意識がなくなったりするケースが、清涼飲料水をたくさん飲む若い人たちに増えています。



## スポーツドリンクにも糖分は多く含まれます

水分補給にはできるだけ

### お茶や水を飲むようにしましょう

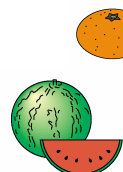
水分は



野菜ジュースや



牛乳や



果物からとるのも

おすすめです。

23日

# スポーツと栄養

## 絶対勝ちたいときの食事

### \* 試合前の調整期間の食事

試合が近づいてくると調整期間に入る → 緊張が高まり精神的ストレスがかかってくる

調整期間中は消費エネルギーが少なくなる → 食事量も全体的に減らす

ストレスに対抗 → ビタミンCを多めにとる  
季節の新鮮な果物をとる

3日くらい前になったら → 糖質を中心の食事へ

\* 焼き魚と煮物など和食のおかずにし、ご飯をいっぱい食べるようにする！

\* 緊張のあまり便秘にならないように気をつける

### \* 試合当日の食事



\* 当日の食事は早め（少なくとも試合二時間前までに済ませる）

\* 消化に時間のかかるものは避けて、消化吸収が良く普段食べなれている食事をする。

\* おにぎりやサンドイッチ、バナナ、カステラ、フレッシュジュースなどエネルギー源になり、軽くて胃に負担がかからないものがよい

滞留時間にはビフテキ約4時間、固ゆで卵3時間、半熟卵・牛乳1時間半、オレンジジュース2時間、ご飯2時間弱です。牛乳やごぼう、さつま芋など腸内ガスを発生させるものは、試合当日好ましくありません。

\* 試合1時間くらい前になったら水分補給。試合中は食べ物より、水分補給のほうが重要です。

\* あめ、ビタミンCのタブレットも効果的！



# 24日 日本の四季の行事食

日本には、昔から四季の行事の時に食べられている行事食があります。

1月 正月（1日～15日）

七草（7日）

おせち料理



ぞうに  
雑煮



七草がゆ

2月 節分（3日）

豆、いわし

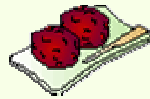
太巻き寿司



3月 ひなまつり（3日）

春分の日（20日頃）

ちらし寿司、ひしもち、白酒、はまぐりのずし汁 おはぎ



5月 こどもの日（5日）

かしわもち



よもぎもち

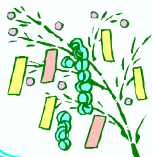


ちまき

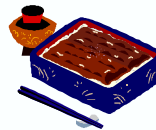
7月 たなばた  
七夕（7日）

土用の丑の日（25日頃）

枝豆、そうめん



うなぎのかば  
蒲焼き



9月 月見（ちゅうしゅう  
中秋の名月）

（17日頃）

月見だんご



11月 七五三（15日）

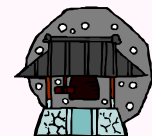
せきはん  
赤飯

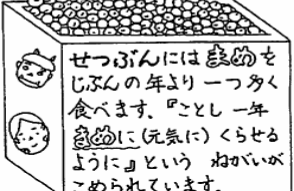
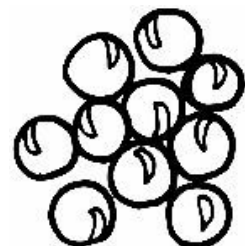
ちとせあめ  
千歳飴



12月 おおみそか  
大晦日（31日）

年越しそば





# 26日

# 食物繊維

食物繊維は炭水化物の一種ですが、でんぷんやぶどう糖とちがって体内で消化することができません。「じゃあ、必要ないじゃん！」と思ったら大間違い！！消化はされないけれど、腸の調子を整え便通を良くするという大切な役割を果たしています。食の欧米化が進み、日本人の食物繊維摂取量が年々減少していると言われますが、あなたは大丈夫？

## 食物繊維不足チェック 君はいくつあてはまるかな？

1. 肌がニキビや吹き出物などで荒れやすい
2. みかんの袋は食べない
3. 野菜は煮物よりサラダが好き
4. 和菓子よりケーキ派
5. 和食より洋食が好き
6. 最近、オナラのにおいが自分でも気になる。
7. トイレでウンコをする時、5分以上かかる。
8. ウンコの量が中くらいのバナナ1本分より少ない
9. 下腹が張るような感じがする
10. ウンコをしてもまだ残っているような気がする。

## 判定

### チェックの数が

2個以下 ⇒ 青信号

3～4個 ⇒ 黄信号

5個以上 ⇒ 赤信号



## 《解説》

1. 食物繊維不足によって便秘が起こると体内の有害な物質をすみやかに体外に排出することができないため、ニキビや吹き出物が出やすくなる。
2. みかんの皮には食物繊維が多く含まれている。
3. 煮物に多く使われる根野菜などは少量でも十分な食物繊維をとることが可能だが、サラダに使われるような葉野菜は量を食べないとダメ。また、野菜は生のままではあまり多く食べられないが、加熱することで多量にとることができる。
4. 果物がのっている場合は別として、ケーキは食物繊維がゼロに等しい。一方、和菓子のあんこなどには食物繊維が多く含まれている。
5. 洋食は比較的食物繊維が少ない。一方、日本古来の和食には、食物繊維が多く含まれている。
6. 食物繊維不足の最も顕著な症状は便秘。便秘でない人のオナラはほとんど臭くない。
7. 食物繊維不足になると、ウンコの量が減り、腸が刺激されないため排便がスムーズに行われなくなる。
8. 食物繊維の摂取が十分で健康な人の便は、ちょうどバナナ1本分くらい。
9. 食物繊維の不足が原因と思われる便秘の症状。
10. 食物繊維不足で排便がうまく行われていない。

＊ 食物繊維の不足は、便秘だけではなく、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの多くの生活習慣病をまねくだけではなく、大腸ガンとも関係が深いので要注意！

## 食物繊維を多く含む食品

ごはん、さつまいも、こんにゃく、納豆、きな粉、大豆、ごぼう、干しいたけ、切り干しだいこん、かんてん、ひじき、柿、栗、りんご、オレンジ、キウイ、バナナ





太陽の実

27日

ピーマン



中身はからっぽでも  
ビタミンCやビタミン  
Aがいっぱいです！  
特にビタミンCはピー  
マン3個でレモン  
1個の量を含んでい  
ます。



マメ知識！

- ★からだの抵抗力を強くし、夏バテを防ぎます。
- ★油で揚げたり、炒めたりすると、ビタミンAの吸収がよくなります。また、苦手な人でも食べやすくなります。
- ★店頭では、温室栽培のものがあるため、一年中、売られていますが、出盛りは7月から9月で、夏の太陽をいっぱい浴びてよりおいしくなります。



# 28日

# たんぱく質

## 働 き

1. 体をつくるもとになっています。筋肉、髪の毛、爪、皮膚、血液、そして細胞のひとつひとつをつくっています。
2. 体の抵抗力をつけたり、スタミナのもとになっています。
3. 糖質や脂肪と同じようにエネルギーを出します。主に体をつくるのに使われるので、エネルギーとして使われるのは最小限に抑えられるようになっています。
4. 体温を調節している酸素やいろいろなホルモンもたんぱく質からできています。身体の代謝を手助けしている酵素もたんぱく質からできています。

たんぱく質には  
動物性たんぱく質と  
植物性たんぱく質が  
あります。

たんぱく質は  
別名『**プロテイン**』

ギリシャ語でチャンピオン  
という意味です。その名のとおり、  
たんぱく質は体の活動に重要な  
カギをにぎっています。

不足すると

たんぱく質が不足すると、体の発育が遅れ、  
体の中の機能がうまく働かず、活動能力が  
弱くなって病気にかかりやすくなります。



体重  
減少



下痢やむくみ



成長が止まり  
筋力などが  
衰えます。

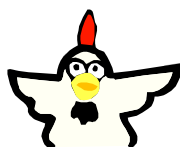
## たんぱく質の多い食べ物 (100g 中のたんぱく質)



牛肉(21.2g)



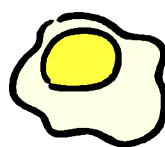
豚肉(20.4g)



鶏肉(20.6g)



さば(19.8g)



卵(12.3g)



牛乳(2.9g)



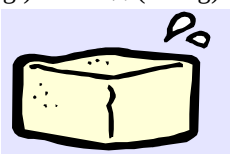
厚揚げ (10.7g)



ゆで大豆(16.0g)



みそ(9.7g)



とうふ(6.8g)



あさり(18.2g)



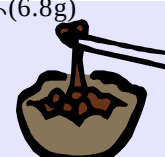
チーズ(22.7g)



かまぼこ(12.0g)



ウィンナー (13.1g)



納豆 (16.5g)

いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。  
動物性たんぱく質だけでなく、植物性たんぱく質、特に『**畑の肉**』といわれる『**大豆**』も上手に組み合わせよう！

1 日 の  
必要量



5才…50g 10才…70g 12才…80g 成人女性 60g 成人男性 70g

たんぱく  
質を上手  
にとろう！

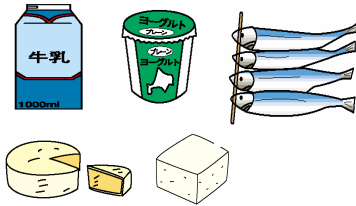


29日

イライラと緊張感をほぐす

## 食事とストレス

### カルシウムを補給

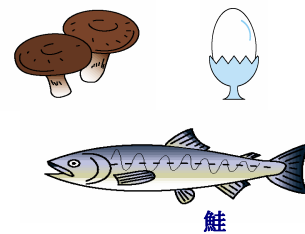


カルシウムは、健康な歯や骨を作るために欠かすことのできない大切な栄養素です。  
イライラした気持ちや高ぶった気持ちを安定させてくれます。

### ビタミンDを補給

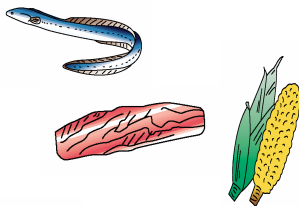
カルシウムは吸収しにくい栄養素といわれています。  
ビタミンDには、カルシウムを腸管で吸収し、骨に沈着させる働きがあります。

ビタミンDはカルシウムの運搬役といわれています。

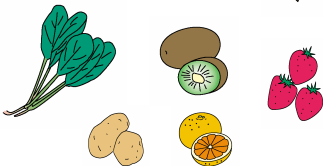


鮭

### ビタミンB1とビタミンCの役割



糖は脳や神経のエネルギー源です。その糖を分解するのに必要なのが、ビタミンB1です。脳がエネルギー不足にならないためにもビタミンB1の補給を忘れずに。



ストレスが加わると、ビタミンCの消耗が激しくなります。ビタミンCはストレスに対抗するホルモンを作るのに重要な役割をしています。しっかりとるようにしましょう。

受験生など

### ストレスの多い時に適したメニューは？

～夜食など勉強の合間の食事は、暖かく消化の良いメニューで～

スナック菓子やインスタント食品では  
体や脳に十分な栄養がとれません。

夜食には消化の良いうどんやスープなどの食事を選びましょう。またホットミルクは気持ちを落ち着かせるのに効果的です。





# 30日

# ビタミン

ビタミンの<ビタ>は、ドイツ語で<生命>という意味。  
ビタミンとは「微量で生命維持で必須なはたらきをし、外部から接種する必要のある栄養素」のこと。  
つまり、ビタミンはからだの中で必要な量を作ることができないので、食事でもとらなくてはならない栄養素だということです。

## ビタミン不足チェック

あなたのからだにビタミン足りていますか？

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 夜になると目がよく疲れる    | 11. 目が充血してゴロゴロしやすい |
| 2. 一日中屋内で過ごすことが多い  | 12. 唇の周辺にブツブツができる  |
| 3. 虫歯になりやすい        | 13. あまり食べないのに太る    |
| 4. からだがだるく、食欲がない   | 14. 甘いお菓子やジュースが大好き |
| 5. いくら寝ても、眠気がとれない  | 15. 肉類などの高脂肪食が好き   |
| 6. ちょっとしたことで筋肉痛になる | 16. 魚を食べる時は皮を残す    |
| 7. 便秘がちである         | 17. 軽い打ち身でもアザができる  |
| 8. 人一倍激しい運動をする方である | 18. 歯茎から出血することが多い  |
| 9. 小鼻の周りが脂っぽい      | 19. 胃がもたれることが多い    |
| 10. 口内炎ができやすい      | 20. かぜをひきやすい       |



## 判定

チェックの数が4個以下 ⇒ 青信号

チェックの数が5～14個 ⇒ 黄信号

チェックの数が15～20個 ⇒ 赤信号



## 《解説》

1. 目の粘膜が弱って乾燥している状態。ビタミンA不足。
2. ビタミンDは、日光に当たって合成される分も多い。
3. ビタミンDが不足しているとなりやすい。
4. ビタミンB1が不足してエネルギーが作られなくなった状態。
5. 4に同じ。
6. ビタミンB1が不足しているため、疲労物質（乳酸）が蓄積している状態。
7. ビタミンB1が不足すると便秘などの胃腸障害が出る。
8. 多量のエネルギーを生み出すために、ビタミンB1が消費され不足をまねく。
9. 体内の脂肪がうまく代謝されずにあふれている状態。ビタミンB2不足。
10. 9に同じ。
11. ビタミンB2が不足すると、まず唇や目などの粘膜に症状が現れる。
12. 9に同じ。
13. ビタミンB2が不足すると、体内の脂肪が分解されず蓄積してしまう。
14. 糖質を多く摂取すると、その分ビタミンB1が消費され不足をまねく。
15. 脂肪を多く摂取すると、その分ビタミンB2が消費され不足をまねく。
16. ビタミンB2は魚の中でも特に皮の部分に多く含まれる。
17. 血管が弱って簡単に出血してしまう状態。ビタミンC不足。
18. 粘膜が弱っている証拠。ビタミンC不足。
19. 18に同じ。
20. 抵抗力が低下している証拠。ビタミンC不足。



# 31日

## ビタミンA ビタミンC

**ビタミンA**

- ★ 鼻やのどの粘膜を強くします。
- ★ 肌をきれいにします。
- ★ 骨や歯の発育を助けます。
- ★ ガンにかかりにくくなります。

**不足すると**

- ☆ 風邪をひきやすくなります。
- ☆ 肌がかさかさになります。
- ☆ 暗いところで目が見えにくくなります。

### ビタミンAを多く含む食品



卵



うなぎ



にんじん



ほうれんそう



アスパラ



牛乳



レバー



かぼちゃ

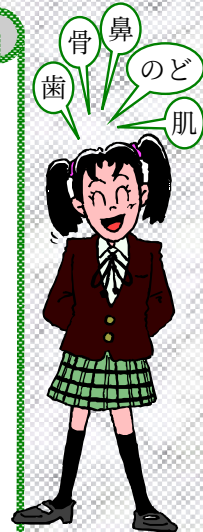


パセリ



ブロッコリー

緑黄色野菜



かぜ

ガン

**ビタミンC**

- ★ 丈夫な皮膚や骨をつくれます。
- ★ 病気に対する抵抗力をつけます。
- ★ ストレスをはね返します。
- ★ コレステロールを下げます。
- ★ ガンを予防します。

**不足すると**

- ☆ 歯ぐきから血がでます。
- ☆ 血が止まりにくいです。
- ☆ かぜをひきやすくなります。
- ☆ 骨が弱くなります。
- ☆ イライラ怒りっぽくなります。

### ビタミンCを多く含む食品



いちご



ほうれんそう



だいこん



トマト



みかん



かき



きゃべつ

はくさい

ピーマン



レモン



さつまいも



カリフラワー



ブロッコリー



じゃがいも



アスパラ



1日に  
必要な量は  
40～50mg

ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、洗ったり料理するときはさっと手早くしましょう。