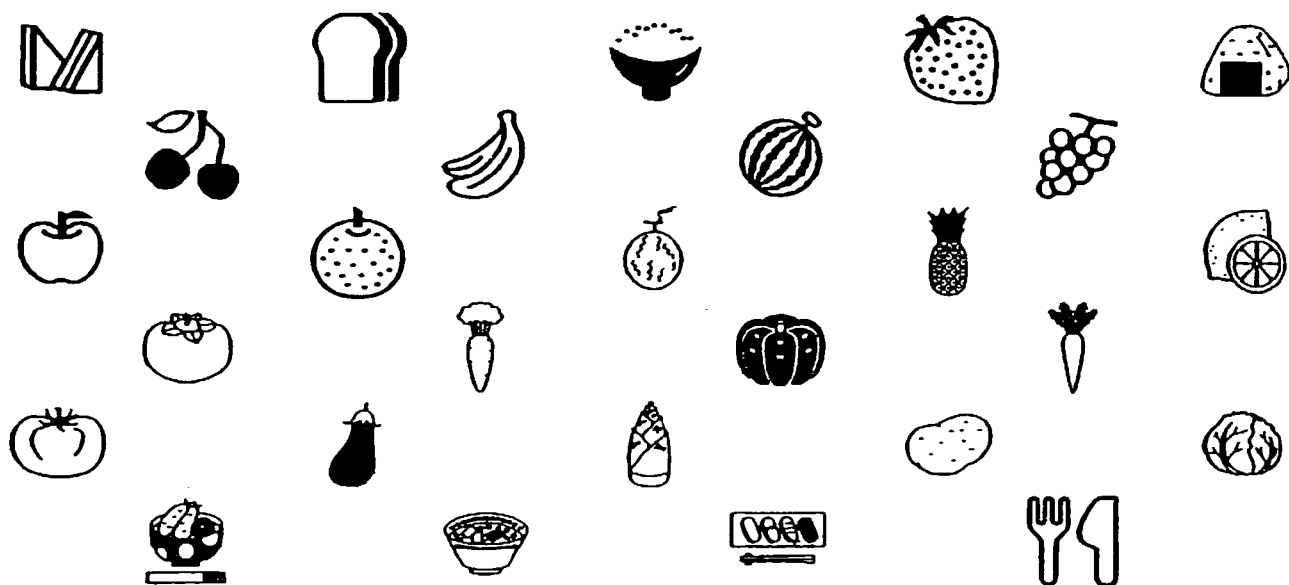


改訂版

食に関するワンポイント



京都市立中学校教育研究会

食 教 育 部 会

食 教 育 研 究 グ ル ー プ

発 刊 に 当 た っ て

京都市中学校教育研究会
食教育部会長 河原 良雄

中学生の時期は、心身ともに成長発達が著しく、生涯健康であるために食事は重要な役割を果たしている。したがって、中学生期は栄養のバランスがとれた食生活を送ることが大切である。食教育部会では、成長のめざましい中学生が食に関する理解を深め、実践力を養えるようにと「改訂版・食に関するワンポイント」を作成しました。

食と生活、食と健康、食と栄養、食と運動の四観点から食を見つめ、生徒自身が自分の食生活を振り返る中で、知識として吸収し、実践できるよう工夫いたしました。決して十分な内容ではありませんが、保健体育科、技術・家庭科の立場から研究会幹事の方々と、資料の収集と検討を重ねて完成しました。

各校におかれましては、教科指導、特別活動、総合的な学習の時間等での活用や保護者の方々への啓発にも役立てていただければ幸いに思います。最後になりましたが、発刊にあたりご支援、ご指導を頂きました京都市教育委員会体育健康教育室をはじめ、ご協力下さった関係者の皆様に対し、厚くお礼申し上げます。

目 次

1. 年間指導計画
2. 牛乳パックをリサイクルしよう(1)
3. 牛乳パックをリサイクルしよう(2)
4. 食事とストレス
5. 栄養診断
6. 6つの食品群
7. 朝食をしっかりと！
8. 食中毒の予防
9. 清涼飲料水の飲みすぎ
10. 夏の食生活
11. スポーツと栄養 1
12. スポーツと栄養 2
13. スポーツと栄養 3
14. スポーツと栄養 4
15. 旬の食材リスト
16. 安全な食生活
17. コンビニ弁当はこういうところに気をつけて
18. 受験生のための食生活
19. 冬の食生活
20. かぜ
21. 京都の伝統野菜
22. 日本の四季の行事食
23. かくれた塩分に要注意
24. ガンを防ぐための食生活診断テスト
25. 肥満を招く「代償食い」
26. 肥満を防ぐ食事
27. 食事のマナー

〔 参 考 資 料 〕

- 28. わたしたちのからだと五大栄養素
- 29. 炭水化物
- 30. 食物繊維
- 31. 脂肪
- 32. たんぱく質
- 33. 無機質(ミネラル)
- 34. カルシウム
- 35. 鉄
- 36. 貧血
- 37. ビタミン
- 38. ビタミン A・ビタミン C
- 39. ビタミン B₁・ビタミン B₂

〔 解 答 〕

- 40. 旬の食材リスト
- 41. 安全な食生活
- 42. 京都の伝統野菜
- 43. 日本の四季の行事食
- 44. 肥満を防ぐ食事
- 45. わたしたちのからだと五大栄養素

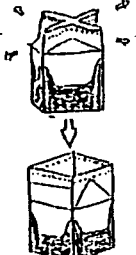
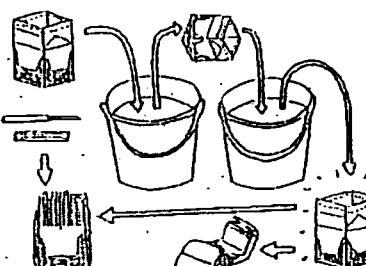
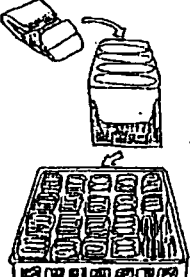
年間指導計画

月	指導項目	指導目標	食に関するワンポイント
4	食事環境の整備	・牛乳パックのリサイクル方法を知らせる。 ・ランチルームの活用方法を知らせる。	・P2 牛乳パックをリサイクルしよう(1) ・P3 牛乳パックをリサイクルしよう(2)
5	食生活の見直し	・自分の食生活を振り返り、課題を見つけさせる。	・P4 食事とストレス ・P5 栄養診断
6	望ましい食習慣	・朝食の大切さや、バランスの取れた規則正しい食習慣を考えさせる。	・P6 6つの食品群 ・P7 朝食をしっかりと!
7	夏の健康と食事	・夏季の食生活で起こりやすい問題や、夏休みの食生活について考えさせる。	・P8 食中毒の予防 ・P9 清涼飲料水の飲み過ぎ ・P10 夏の食生活
9	運動と健康	・運動を行う上での効果的な食事のとり方を考えさせる。	・P11 スポーツと栄養 1 ・P12 スポーツと栄養 2 ・P13 スポーツと栄養 3 ・P14 スポーツと栄養 4
10	旬の食材	・旬の時期の食品の種類や良さについて知らせる。	・P15 旬の食材
11	安全な食生活	・食生活を脅かすものに食品添加物や、遺伝子組み換え食品などがあることを知らせる。	・P16 安全な食生活 ・P17 コンビニ弁当はこういうところに気をつけて
12	冬の健康と食事	・冬季の食生活で起こりやすい問題や、かぜの予防の食事を考えさせる。 ・進路を控えた受験生の食事を考えさせる。	・P18 受験生のための食生活 ・P19 冬の食生活 ・P20 かぜ
1	日本の食文化	・昔から四季の行事の日に食べられている行事食について知らせ、日本の食文化の伝承を考えさせる。 ・京の伝統野菜について知らせる。	・P21 京都の伝統野菜 ・P22 日本の四季の行事食
2	食生活と健康	・健康な生活を送るためには、バランスのとれた食事をとることが大切であることを知らせる。	・P23 かくれた塩分に要注意 ・P24 ガンを防ぐための食生活診断テスト ・P25 肥満を招く「代償食」 ・P26 肥満を防ぐ食事
3	食事とマナー	・楽しい雰囲気での会食をするための、マナーについて考えさせる。	・P27 食事のマナー

給食の牛乳パックをリサイクルしよう!!

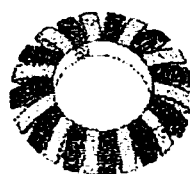
リサイクルの流れ

- 1 牛乳業者が学校へ給食用牛乳を納入する。
- 2 牛乳飲用後、生徒が牛乳パックを洗浄・返却する。
- 3 牛乳業者が牛乳パックを回収・保管する。
- 4 古紙回収業者が牛乳業者から牛乳パックを回収する。
- 5 再生パルプ製造業者、製紙業者を経てトイレットペーパーなどに再生される。

				
★ 当番さんが給食の準備をする時に、下洗い用と仕上げ洗い用のポリバケツに水をくんでおく。	★ 皆さんが給食が終われば、からの牛乳パックの上を開く。 (ハサミで切ってもよい)	★ 皆さんが順々に下洗い用ポリバケツで牛乳パックをすすいで牛乳分をとリ、仕上げ洗い用ポリバケツできれいにすすぐ。クラスでストローを入れるためのすずび紙の牛乳パックにストローをまとめる。ストローの袋が別になっていれば、袋も別の牛乳パックにまとめる。	★ グループごとに開かれた牛乳パックの中に、折りたたんだ牛乳パックを数個ずつ入れ、牛乳ケースやかごに返す。	★ 当番さんがきれいになった牛乳パックの入った牛乳ケースやかごを給食室へ返す。



おし
帽子
牛乳パックで
(やきゅうぼう)
子。



フリスビー

牛乳パックが空を飛(と)びます。遠(とお)くまで飛ばしてみよう!

食に関するワンポイント



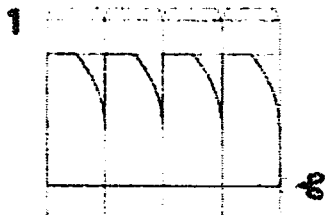
明るい色の牛乳パックをつかうとステキです。組み立てる前にパンチで穴(あな)をあけておくと、風とおしがよくなりますよ。

野球帽(やきゅうぼう)

※サイズは約56cmになります。大きさが合わないときは、解説(かいせつ)を参考(さんこう)に調節(ちょうせつ)しましょう。

つかうもの

○牛乳パック(1000ml) 3こ
※牛乳パックはあらって開き、かわかしておく。○定規(じょうぎ) ○はさみ ○カッター ○セロハンテープ ○ホチキス ○両面(りょうめん) テープ



図面(ずめん)にあわせて切りぬきます。(同じものを2つ)

図面かくだい



2つのはしをセロハンテープでつなげて輪(わ)にします。

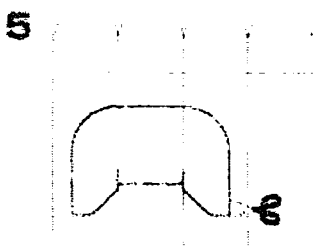
注意(ちゅうい)
はさみやカッターなどをつかうときは、ケガをしないようじゅうぶん注意してください。



まず、2つずつをホチキスでとめ4組にします。つぎに、2組ずつをホチキスでとめ2組にします。



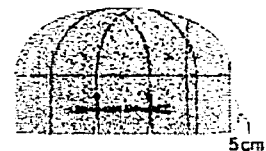
上下を組みこみ、さいごに外側(そとがわ)と内側(うちがわ)からセロハンテープでくっつけます。



つばの図面(ずめん)をかいて切りぬきます。のりしろは山おりにします。

図面かくだい

サイズが小さいとき

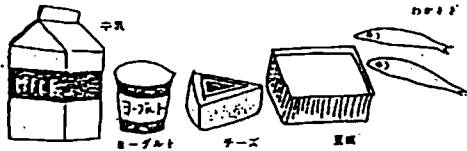


帽子(ぼうし)のうしろ側(がわ) 2かしょに切りこみを入れ、輪(わ)ゴム2本を選んで、ホチキスでとめます。



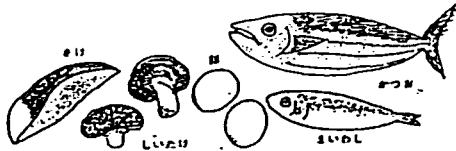
つばののりしろに両面(りょうめん)テープをはり、帽子(ぼうし)の内側(うちがわ)にはりつけます。セロハンテープで補強(ほきょう)して、完成(かんせい)です。

◆カルシウムを補給



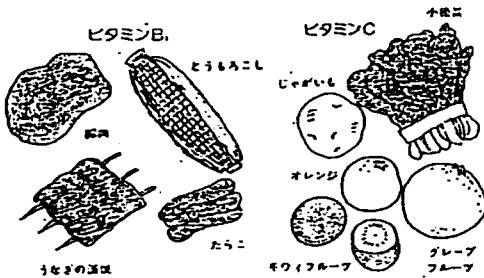
カルシウムは、健康な歯や骨を作るために欠かすことのできない大切な栄養素です。カルシウムはイライラした気持ちや高ぶった気持ちを安定させてくれます。

◆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るので合わせて摂取しましょう。

◆ビタミンB₁とCの役割



ビタミンB₁は糖質を分解するのに不可欠な栄養素。糖質は脳や神経のエネルギー源ですから、ビタミンB₁によって速やかに分解されないと脳や神経もエネルギー不足になりがちです。そうならないためにも、ビタミンB₁の存在を忘れずに。

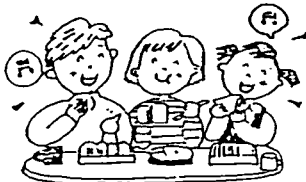
ストレスが加わるとビタミンCの消耗が激しくなります。ビタミンCはストレスに対抗するホルモンを作るのに重要な役割をもっています。不足しないように気をつけましょう。



ストレスを起こす要因として、寒さや暑さという季節をはじめ、痛み、不安や緊張という精神的なものなどがあります。

スポーツや趣味などで、ストレスを解消する以外に食生活の面からもストレスと上手につき合えるように、毎日に食事を見直してみましょう。

楽しくゆったりとした食事を！



楽しい雰囲気でする食事すると、胃液の分泌を促すといわれています。栄養のバランスの取れた食事を楽しく食べるとストレスの解消にもつながります。

受験生 など ストレスの多い人に適したメニューは？

～夜食など勉強の合間の食事は、暖かい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偏った食事になり、体に必要な栄養素を消耗してしまうことにつながるので夜食などにするのはやめよう。



パンケーキとホットミルク

きつねうどん

コーンクリームスープ

栄養診断

昨日1日、何を食べたか思い出して下の欄に書き、昨日の食事について質問に答えましょう。

(例) 朝食

ご飯・・・米

味噌汁・・・味噌・ねぎ・ワカメ・トーフ

目玉焼き・・・玉子・油

野菜・・・トマト・キュウリ・マヨネーズ

朝食 昼食 おやつ 夕食

質問 当てはまるものに○をつけて、○の中の数字をだしあ
わせます。

1. 昨日、朝食・昼食・夕食の3回食事を摂りましたか？ ⑩はい ⑩いいえ
 2. 昨日、1日で何種類の食品を食べましたか？ ⑩0～9 ③10～19
⑤20～25 ⑩26～ 種類
 3. 食事は、残さず食べましたか？ ⑩はい ⑤少し残した ⑩たくさん残した
 4. インスタント食品や調理済食品を食べましたか？
⑩食べていない ⑤1～2 ③3～4 ⑩5～
 5. コーラーやあまいジュースをのみましたか？ ⑩はい ⑩いいえ
 6. おやつは何を食べましたか？
③食べていない ⑤牛乳・乳製品 ⑤イモ類・豆類・野菜・種実類
③パン・ご飯・麺類 ⑤果物・⑩おかし
 7. 晩御飯の後に何か食べましたか？ ⑩はい ⑩いいえ
 8. 塩・醤油やソースをかけて食べましたか？
⑩たくさんかけた ⑤少しかけた ⑩かけなかった
 9. きらいで食べない食品がいくつありますか？ ⑩0～1 ⑤2～3 ⑩4～
 10. おいしく食事をしましたか？ ⑩はい ⑩いいえ
- 90点以上…バランスのとれた食事をしています。
80～89点…だいたいバランスのとれた食事をしています。100点目指してガンバロウ
60～79点…もう少し食事の工夫をしてください。
59点以下…もっとよく考えて食事をしよう。特に0点だったところに気をつけてさい。

「6つの食品群ってなあに？」

食品に含まれる栄養素の特徴によって食品をグループ分けしたものを「6つの食品群」といいます。また、わたしたちが、毎日の食事の中で栄養素を過不足なくとるために、各食品群の食品をどのくらい食べればよいかのめやすを示したものを「食品群別摂取量のめやす」といいます。

体内での はたらき	おもな 栄養素	6つの食品群		食品群別摂取量の めやす(14歳)		きのうの食事			
						朝	昼	夜	朝
おもに体の組織をつくる	たんぱく質	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品		男 330g 女 300g				
		2群	牛乳 小魚 海藻		男 400g 女 400g				
	ビタミンC	3群	緑黄色野菜		男 100g 女 100g				
		4群	その他の野菜 果物		男 400g 女 400g				
	炭水化物	5群	穀類 いも類 砂糖		男 500g 女 420g				
		6群	油脂		男 25g 女 20g				

◆ きょう1日の食事を思い出して、食べた食品群のらんじに○をつけてみよう！
○の数で、あなたの食生活のバランスをチェックしよう！

《採点方法》・○が1つにつき1点
・6つの食品群をすべて食べたらプラス1点
・朝・昼・夜の3回とも食事をしたらプラス1点
(間食は食べていなくてもよい)

得点は？

点

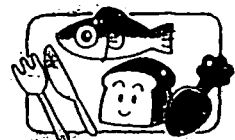


判定

- 18点以上 青緑色 バランスのとれた食事ができています
- 15～17点 黄色 足りなかった食品群の食品を特に気をつけて食べるようにしましょう
- 14点以下 赤色 もっとガンバレ！



1日に食べる食品の種類は、目標30種類！
いろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう！



朝食をしっかりと

朝は1日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始するときです。朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動を始めます。

脳も
エネルギーを
ほしがって
います

朝食を食べると・・・



☆消化器系が刺激をうけて、排便がうながされます。



☆エネルギーが作りだされ、元気に活動できます。



☆脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。



☆睡眠中に下がった体温が上昇して体がめざめます。

朝食を食べないと・・・



☆睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと不足状態になります。



☆脳もエネルギー不足、集中力記憶力も低下し、イライラすることにもなります。



☆貧血、腹痛、体のだるさなど、体調不良の原因になります。

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



☆早起きをし、体を動かす

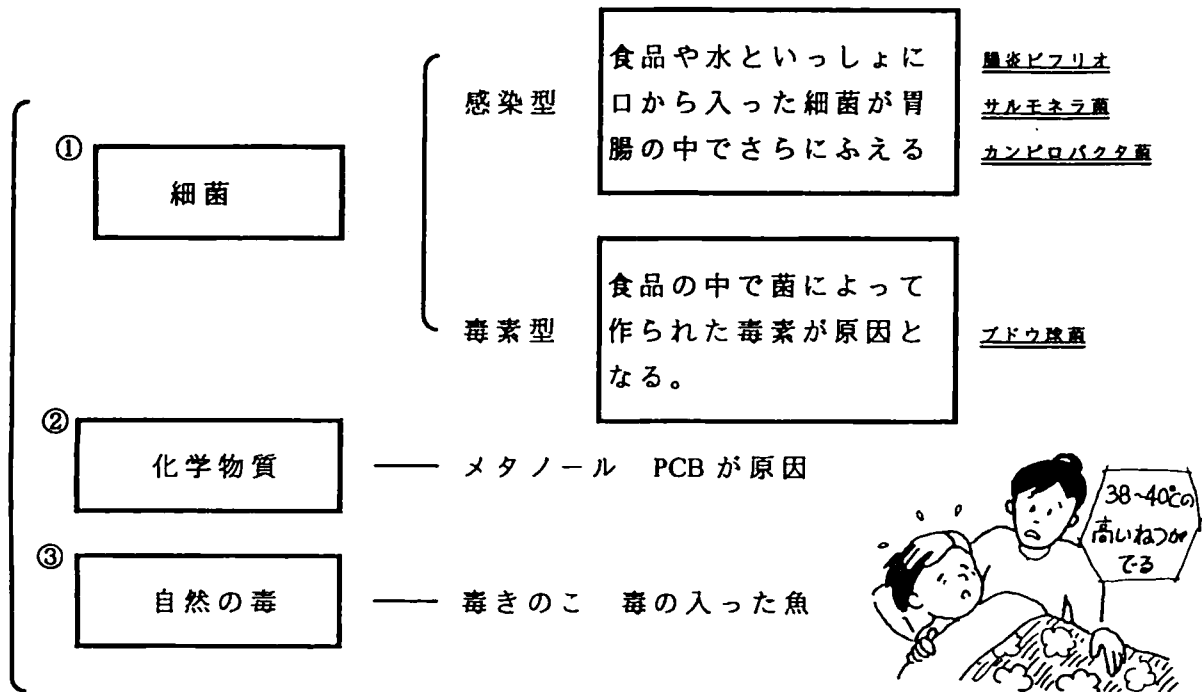
一般的にわが国では、朝食と昼食は簡単にすませて、量的にも質的にも夕食に重点をおいてきました。夕食の時間が早かった時代はそれでも良かったのですが、最近は塾や習い事で夕食が遅くなりがちです。夕食を遅い時間にたくさん食べることは、肥満にもおちいりやすく、朝の食欲不振の原因ともなります。

朝食と昼食を質、量ともに充実した内容にして夕食は軽くするといったように、1日の食事の配分を変えていくことも考えましょう。

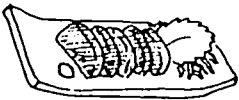
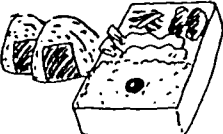
氏名()

食中毒の予防

食中毒の原因



食中毒の予防

	細菌・毒素名	原因になる食べ物	予防のポイント
感 染 型	腸炎ビフリオ		魚屋や貝を調理するまな板は専用にする。加熱
	サルモネラ菌		生の肉は食べない。熱に弱いので加熱する。
	カンピロバクター菌	豚肉 井戸の水	生肉と調理した肉はいっしょにしない。
毒 素 型	ブドウ球菌		毒素は加熱しても死なない。傷口に菌がすみつくのできずのある人は調理しない。

飲に関する7ポイント

気をつけよう!!

清涼飲料の飲み過ぎ



暑い季節には水分補給は欠かせません。しかし、水分補給が大切だからといって、清涼飲料ばかり飲んでいては糖分のとり過ぎにつながっています。また、甘い清涼飲料は口当たりがよく、どうしても飲み過ぎになりがちです。飲み過ぎにならないように注意しましょう！

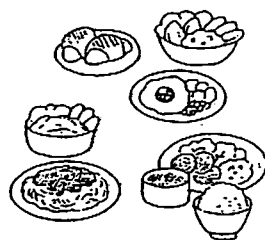
水分補給の大切さ



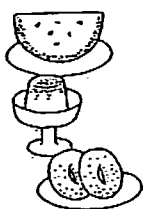
体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。人間の体は、体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。特に暑い季節は、体を冷やすために、汗として体内の水分が失われているのです。この他にも、代謝物の排泄などにも水分が使われているのです。

1日に必要な水分はここから補給を

食物に含まれる水分から



朝・昼・夕ごはん



おやつ

飲料水から



牛乳



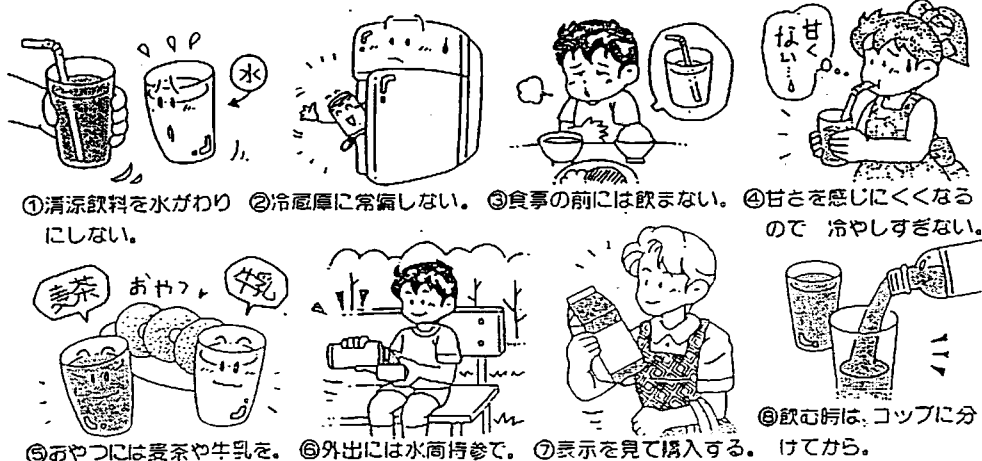
麦茶・
緑茶など



スープや
みそ汁

清涼飲料の

飲み過ぎを防ぐ8つのポイント





夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べて、さあ、食事っていうときに、食欲がないなんてことはないかな？

暑くてもしっかり食事を取らないと、栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、つかれて動けなくなってしまうします。これが『夏バテ』です。

夏バテを防ぐために・・・

しっかり食べよう！朝ごはん

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても・・・

とかだけでは、きちんと食べたとはいえません。



★いろんな食品を組み合わせよう！

のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は

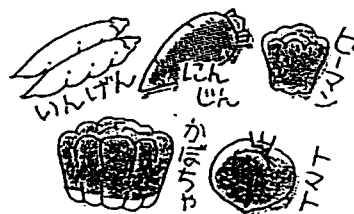


が、たくさんはいつているので、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。



色のこい野菜を食べよう！

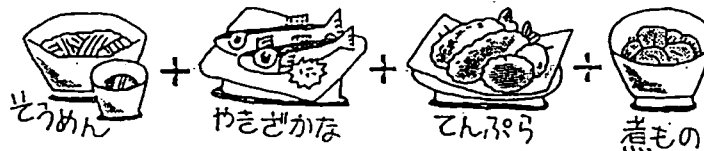
不足がちな野菜をしっかりととりましょう。色の濃い野菜は、油にとけるビタミンを多くもっているのです、油炒めなどにしましょう。



卵、肉、魚、などのたんぱく質をとろう！

そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質源も忘れずに・・・

【例えば】



発達ざかりの中学生は、1日、3回の食事が『からだづくり』につながっています。赤・黄・緑の食品を組み合わせる食べましょう！

絶対勝ちたいときの食事

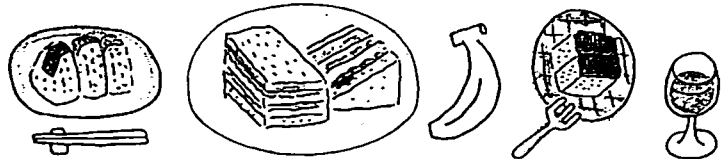
◇試合前の調整期間の食事

試合が近づいてくると調整期間に入りますが、緊張が高まり精神的ストレスがかかります。

調整期間中は消費エネルギーが少なくなりますから、食事量も全体的に少なくします。ストレスに対抗するためにはビタミンCを多めにとるようにします。季節の新鮮な果物をやや多めにとるようにしましょう。

3日ぐらい前になったら、エネルギーになるグリコーゲンの材料である、糖質を中心の食事に切り替えます。油っこいおかずより、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、炊き込みご飯やふりかけなどにします。精神的にリラックスできるように、楽しい会話を心がけましょう。また、この時期緊張のあまり便秘にならないように気をつけましょう。

◇試合当日の食事



長期のトレーニングで鍛えた体力と技術力を使い、実力を最大限に発揮するために、当日の食事は早めにします。少なくとも試合2時間前までに済ませるように逆算し、タイミングをはずさないようにしましょう。トンカツなど消化に時間のかかるものは避けて、消化吸収がよく普段食べ慣れている食事にします。そうはいっても消化能力には個人差があるので、日頃から自分の体調をよく心得て、自分流をつくるとよいでしょう。

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でしょう。

なお、滞留時間はビフテキ約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時間ぐらい前になったら水分の補給をします。試合中は食べものより、水分補給のほうが重要です。多量の汗をかくときは、スポーツドリンクなどでビタミン、ミネラル、糖質を補給します。

試合が長時間になる場合は、糖質中心の軽食、おにぎり、サンドイッチ、菓子パン、バナナ、オレンジジュース、グレープジュース、フルーツヨーグルトなどをとるとよいでしょう。

オレンジジュース、グレープジュースにはクエン酸を中心とする有機酸が含まれていて、クエン酸はグリコーゲンの分解を抑えて、グリコーゲンの蓄積を促す働きがあります。朝食や昼食でジュースを飲めば、肝臓や筋肉にグリコーゲンをためることにあります。

あめ、ビタミンCのタブレットなどの準備もお忘れなく。

持久力アップの食品とメニュー

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ときには、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を多く含む胚芽米ごはん。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ブ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51.6g 糖質166.1g 2598 Kcal

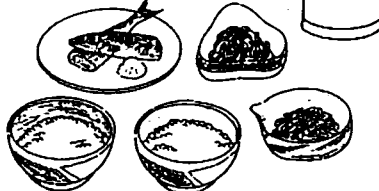
朝食

- ・胚芽米ごはん 2杯
- ・みそ汁 シジミ 50
- ・みそ 15
- ・三色納豆 納豆 30
- ・はんぺん 20
- ・キュウリ 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



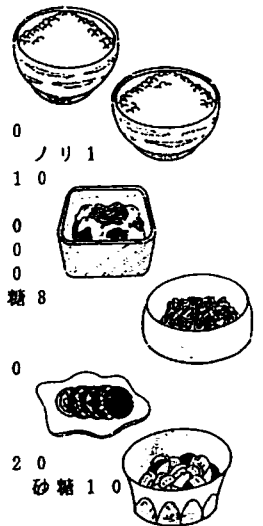
昼食

- ・ごはん 2杯
- ・焼き魚ダイコンおろし付き
- ・サンマ 100
- ・ダイコン 50
- ・モヤシとホウレンソウのゴマあえ
- ・モヤシ 60
- ・ホウレンソウ 30
- ・ゴマ 3 砂糖 3
- ・切り干しダイコンの煮つけ
- ・切り干しダイコン 10
- ・ニンジン 10
- ・油揚げ 5 砂糖 3
- ・プロテイン牛乳 200



夕食

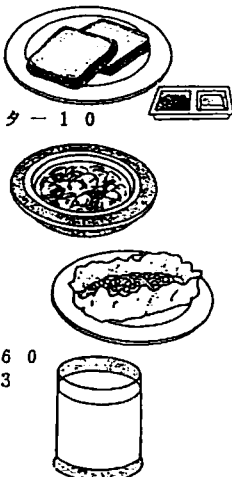
- ・麦ごはん 2杯
- ・マグロの山かけ
- ・ヤマイモ 50
- ・マグロ 80 ノリ 1
- ・ウズラの卵 10
- ・めた
- ・ワケギ 60
- ・生ワケメ 10
- ・アサリ 20
- ・みそ 10 砂糖 8
- ・からし 酢
- ・冷しトマト 100
- ・フルーツ白玉 30
- ・白玉 30
- ・バナナ 30
- ・ミカン(缶) 20
- ・イチゴ 30 砂糖 10



メニュー2 たんぱく質111.1g 脂肪16.1g 糖質161.1g 2704 Kcal

朝食

- ・トースト
- ・食パン 2枚
- ・ジャム 10 バター 10
- ・野菜のスープ煮
- ・ジャガイモ 50
- ・ニンジン 20
- ・キャベツ 40
- ・タマネギ 20
- ・トマト 50
- ・ベーコン 10
- ・スープ
- ・ホイロ焼き
- ・ホウレンソウ 60
- ・卵 50 バター 3
- ・コーン 20
- ・牛乳 200



昼食

- ・チャーハンのホワイトソースかけ
- ・胚芽米 130
- ・ハム 50
- ・タマネギ 50
- ・ニンジン 20
- ・マッシュルーム 20
- ・油 5 バター 5
- ・牛乳 100 小麦粉 10
- ・ミックスサラダ
- ・レタス 60
- ・キュウリ 30
- ・海藻ミックス 5
- ・ドレッシング 8
- ・ジャム入りヨーグルト
- ・ヨーグルト 100
- ・ジャム 10
- ・くだもの
- ・バナナ 100



夕食

- ・胚芽米ごはん 2杯
- ・ちゃんこ鍋
- ・豚もも肉 80
- ・鶏肉 60
- ・生シイタケ 20
- ・ダイコン 50
- ・ちくわ 30
- ・ハンサイ 100
- ・ニンジン 30
- ・豆腐 80
- ・ハルサメ 5
- ・エダマメの塩ゆで
- ・冷凍エダマメ 50
- ・フルーツ
- ・ミカン(缶) 30
- ・パイナップル(缶) 30
- ・リンゴ 50 砂糖 10



筋肉疲労と乳酸

筋肉疲労はどうしておきるのでしょうか？

その発生のメカニズムは、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からだといわれています。乳酸がたまると筋肉は酸性に傾き、酵素群の活性が弱くなり、エネルギーづくりができなくなってしまうのです。

酵素群は中性から弱アルカリ性で活性化される性質があるのでエネルギーづくりにこのpHが非常に敏感に作用しています。

さらに、乳酸の一部は毛細血管に入り、血液を酸性にします。このように筋肉の酸性化は、筋肉の収縮運動をとめてしまいます。

乳酸を処理するにはどうするか

乳酸が蓄積され、筋肉運動が停止しては大変です。1日に2回も試合がある場合は、できるだけ早く乳酸を処理しなくてはなりません。

酸性に傾いた筋肉と血液のpHを正常にもどし、筋肉はもちろん全身の組織の代謝を正常にしなければなりません。

激しい運動をしたあとは、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、保ちながら、乳酸の処理をはやめることが必要です。

そのためには、ビタミンB1、B2、B6、パントテン酸などのビタミンが必要です。

疲労回復には消化のいいシチューや鍋物が最適です。

疲れているときは、胃や腸も消化吸収する能力が低下しがちです。とくに試合の後や合宿後などは、心身ともに疲れています。そんなときは、シチューや鍋物など、じっくり煮込んで消化吸収しやすくなった状態のものを食べることです。汁気のあるものは、のどの通りもよく、食べやすくなっています。

ビタミンBやCも、疲労回復には必要な栄養素ですから、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も口あたりがよく、さっぱりと食べられるでしょう。

シチューやあたたかい鍋物を囲み、一家だんらんすることで、生活にはずみがつき、疲れもいやされます。

疲労回復のメニュー

たんぱく質 94.1 g 糖質 331.9 g
脂肪 62.0 g 2273 Kcal

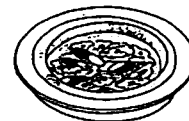
朝食

- ・ロールパン 2個
- ・ジャム 10 g
- ・イチゴミルク 60 g
- ・イチゴ 100 g
- ・牛乳 100 g
- ・砂糖 10 g



・キャベツとソーセージの煮込み

- キャベツ 80 g
- ソーセージ 40 g
- 干しブドウ 10 g
- スープ 100 g



昼食

- ・すき焼き丼
- ごはん 260 g
- 牛肉 80 g
- ネギ 50 g
- シラタキ 30 g
- 焼き豆腐 50 g
- 卵 50 g
- 砂糖 10 g



・ハウレンソウのお浸し

- ハウレンソウ 80 g
- 花カツオ 1 g
- ・くだもの ミカン 100 g

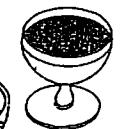


夕食

- ・ごはん 2杯
- ・クリームシチュー
- ジャガイモ 80 g
- ニンジン 30 g
- タマネギ 50 g
- ブロッコリー 40 g
- ・ゼリー 2 g
- ジュース 100 g
- 砂糖 10 g
- 豚肉 100 g
- 牛乳 100 g
- 小麦粉 10 g
- バター 10 g

・きのこサラダ

- サヤエンドウ 30 g
- 生シイタケ 20 g
- シメジ 30 g
- 油 5 g
- エノキダケ 20 g
- レモン汁 10 g



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、突然たおれて意識不明の状態におちいることがあります。いわゆる熱射病といわれるものです。

体内の水分は消化された栄養分を体中に運んだり、体温調節などの働きをしています。気温が高くなると汗を出して体温を正常に保つよう調節し、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します。

汗の量が多すぎて、水分補給が間にあわないと脱水症状をおこしてしまいます。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くずすおそれがあり、筋肉のけいれんをおこすこともあります。体重の約2/3は水分ですがその約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はナトリウムやカリウムなどのミネラルや糖質、ビタミン類が含まれています。それらは汗として失われる成分です。

胃腸での水分吸収速度は、体液よりやや低張液のときに、はやく吸収されるといわれています。そのため多くのスポーツドリンクは、浸透圧が体液よりやや低く調整されています。しかし、スポーツドリンクといっても種類が多く、糖分量を7%も含んでいるものなどいろいろありますから糖分量などをよく確かめる必要があります。

スポーツドリンクの一般的な飲み方でいわれていることは、

- ・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分くらいに、コップ1～2杯程度で飲みすぎない。
- ・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をはたす。

ペットボトル症候群に注意しよう

のどの渇きをいやすために、口あたりのよいジュースや清涼飲料水をペットボトルで飲んだりしていませんか？

スポーツドリンクに比べ、糖分量が10%くらいはあります。

ペットボトルは飲む量が限定されていないために、つい飲みすぎてしまいます。一般成人が1日にとってよい糖分量は50gまでといわれていますが、1ℓ飲めば100gは越えてしまいます。

スポーツドリンクの中にも糖分量が7%以上のものもあるので、よく調べて飲む必要があります。

成長期にある子どもたちは、新陳代謝が活発なので、水分欲求がとくに強いようです。おにぎりやジュース、ハンバーガーとコーラ、牛乳や水がわりに甘いジュースを飲む人が多いようです。夏場はとくに汗も多くかきますので、水分の欲求ははげしくなります。甘いジュースは口あたりがよいので、がぶ飲みをすると満腹感もあり、食事のときに食べられなくなり、悪循環を繰り返します。

栄養のバランスがくずれ、カルシウム不足になり、骨がもろくなります。さらに疲れやすい、目覚めが悪い、肩こりなどの症状がでてきます。

水分の補給にはくれぐれも気をつけて、ペットボトル症候群にならないようにしましょう。



旬の食材リスト

氏名 ()

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すみ、安心度が高くなります。魚介類には、養殖ものが増えていますが、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、栄養価も高いこともわかっています。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。

☆ 次の旬の食材リストの（①）～（⑫）にあてはまる食品を下の（ア）～（シ）から1つずつ選びましょう。

	春	夏	秋	冬
魚	まなかつお さわら (①)	あゆ あじ (②)	さけ さば (③)	ぶり たら (④)
野菜	ふき さやえんどう (⑤)	きゅうり ピーマン (⑥)	さつまいも ごぼう (⑦)	はくさい だいこん (⑧)
果物	はっさく 甘夏みかん (⑨)	さくらんぼ びわ (⑩)	くり なし (⑪)	りんご (⑫)

（ア）たけのこ



（イ）みかん



（ウ）あさり



（エ）すいか



（オ）うなぎ



（カ）いちご



（キ）トマト



（ク）かに



（ケ）まつたけ



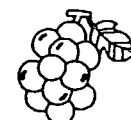
（コ）ほうれんそう



（サ）さんま



（シ）ぶどう

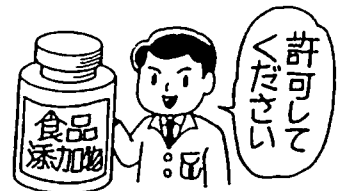


氏名 ()

安全な食生活

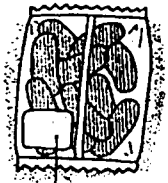
安全な食生活を脅かすもの

私たちの健康を守る上での大切な食生活、それが今危うくなっています。
今我々の食生活をおびやかすものをあげてみましょう。



食品添加物の害

現代人が食べる加工食品には食品添加物が多く含まれています。
食品添加物には我々の体によくないものも含まれています。
表示をよく見て添加物のふくまれているものには気をつけましょう。

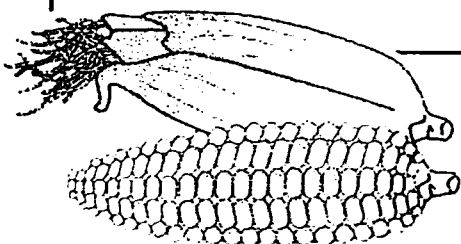


遺伝子組み換え食品

遺伝子組み換え技術は生命活動の最も基本である遺伝子を操作する技術であるため、画期的な作物が開発できる反面、マイナス面も多く指摘されています。

それは遺伝子を入られた生物にいろいろな負担を強いることになり、結果的に生態系を脅かし、食品になった際に安全性に不安をもたらす要因になっています。

現在遺伝子組み換え体そのものを食べる食品としてダイス、トウモロコシ、ジャガイモなどがあります。



ワンポイントアドバイス

生メン、即席
メンはゆで汁を
捨ててから！



ちょっとした工夫が身を守る

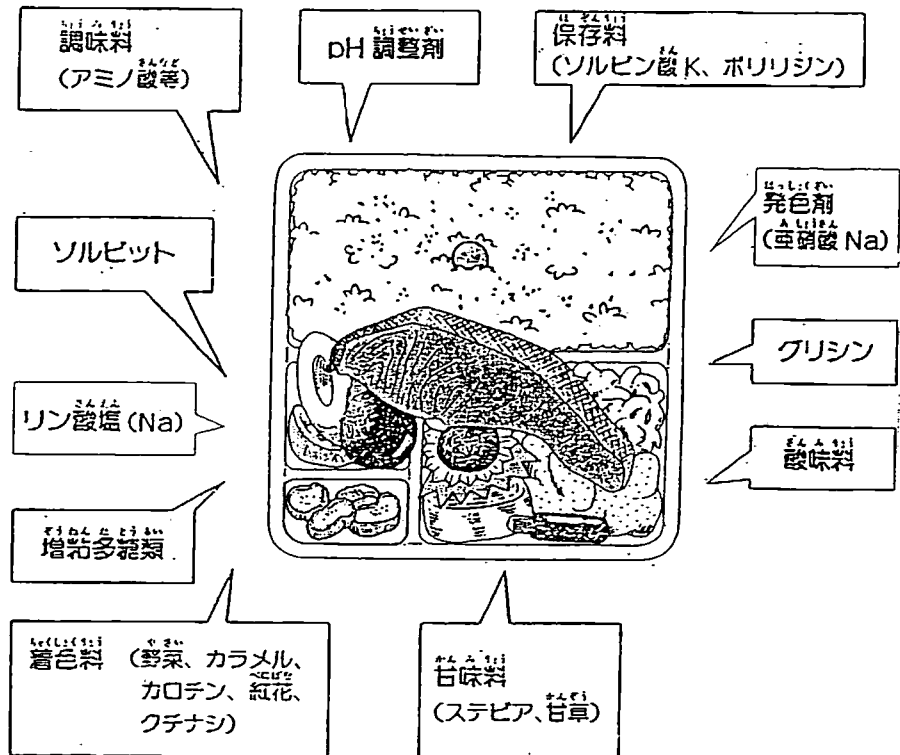


食に関するポイント

コンビニ弁当はこういうところに気をつけて

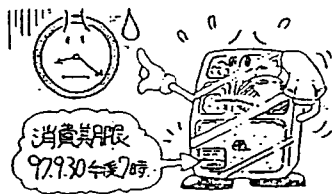
氏名 ()

☆ 食品添加物



コンビニエンスストアは、色とりどりの弁当が並んでいます。手軽で便利なのが受けて、よく利用されています。食べる時には、食品添加物のとり過ぎにならないように気をつけたり、栄養バランスを考えて不足しがちな食品を補うことが必要です。

☆ 買ってきたら早いに食べる



コンビニ弁当は、製造された時間から消費期限までが、約半日から1日半くらいあります。買った時には、すでに何時間か経っているので、衛生面からみても買ってきたらできるだけ早く食べる方がよいでしょう。

☆ 不足しがちな栄養素を補う



弁当の種類によって差がありますが、全体的にみて、野菜や海草、乳製品、果物などが不足しがちです。牛乳やヨーグルト、おひたしやサラダ、具の多いみそ汁などをプラスするとよいでしょう。果物も合わせてとりましょう。

☆ エネルギー量のとり過ぎに注意



唐揚げや天ぷらなど油を使ったおかずがたくさん入っている弁当は、1食分のエネルギーがオーバーすることもあります。最近では、エネルギー量も表示されているものも多いので、表示をよく見てから購入しましょう。

受験生のための食生活

夜食の鉄則は消化のよいこと！

受験勉強をしている時は、消化がよく、胃への刺激が少ないものを食べるのがよいといわれています。

ご飯は雑炊やおかゆにしたり、うどんは煮込みうどんにしたらよいでしょう。又、消化のよいタンパク質源として、魚は脂肪の少ない白身魚、肉は脂肪の少ない鶏のささみや牛や豚の赤身がよいでしょう。

ポイント
柔らかい、煮る、蒸す、茹でる



試験時に、胃にやさしい簡単夜食

小田巻き蒸し



材料 (1人分)

ゆでうどん	100g	ほうれん草	30g(約1/5束)
鶏ささみ肉	30g(1本)	卵	50g(中1個)
しょう油	3g(小さじ1/2)	だし汁	150cc(3/4カップ)
酒	3g(小さじ1/2強)	塩	1.5g(小さじ1/4強)
かにかまぼこ	20g(小1本)	しょう油	3g(小さじ1/2)

栄養素量

エネルギー	248kcal
蛋白質	19g
脂質	6.6g

作り方

- ①ゆでうどんは熱湯をかけてほぐします。
- ②鶏ささみはそぎ切りにし、しょう油と酒で下味をつけます。ほうれん草はゆでて、5cmに切ります。
- ③卵はほぐし、だし汁、塩、しょう油を加えます。
- ④どんぶりにうどんを入れて、具をのせ、卵液を注ぎ20分蒸すか、アルミ箔をかけて電子レンジで5-6分加熱をします。



冬の食生活

寒い冬をのり切るには、皮ふをじょうぶにして、寒さに負けない栄養を取ることが必要です。



寒さに負けない栄養

エネルギー

脂肪は、たん白質や糖質の2倍以上のエネルギーがあります。それに油のものは腹持ちもよいので、空腹感がないために寒さを感じることも少なく、冬にはもってこいの栄養源です。揚げ物や、炒め物で、たっぷりどうぞ！！



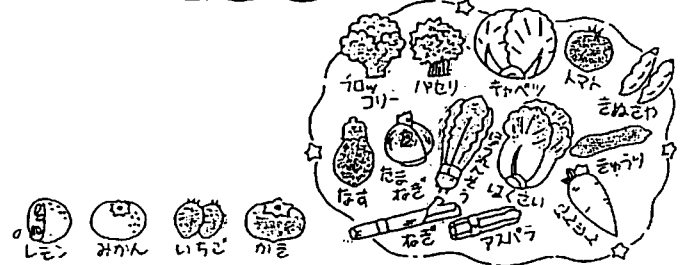
良質のたん白質

筋肉・血液・髪など、体そのものがたん白質でつくられています。脂肪ばかりとって、たん白質が十分になれば体力のない脂肪太りの体になってしまいます。良質のたん白質で体力を！！



ビタミンAやC

ビタミンAやCは、皮ふや粘膜を丈夫にして、かぜに対しても抵抗力をつけてくれます。小松菜・ホウレン草など、緑黄色野菜やソテーやおひたし、生野菜のサラダ、みかんなどの果物をたっぷり食べてください。



かたよった食事をするとき・・・

体の抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなります。



食事づくりのポイント

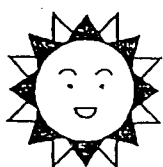
- ☆ いろいろな食品を組み合わせましょう！
- ☆ 食卓に季節の味と手づくりの味を！



- ☆ 味つけはうす味に！
- ☆ 買い物は食事の計画を立てて、ムリなくムダなく！



天気の良い日は、外で・・・！



寒くなると、外に出ないで家の中ばかりいませんか？
骨の発育にはカルシウムとビタミンDが必要です。
カルシウムの摂取には、ビタミンDが大きく作用します。太陽に含まれる紫外線を浴びると、体内でビタミンDが作られます。干ししいたけ・肝油・レバー・いわしなどに多く含まれています。

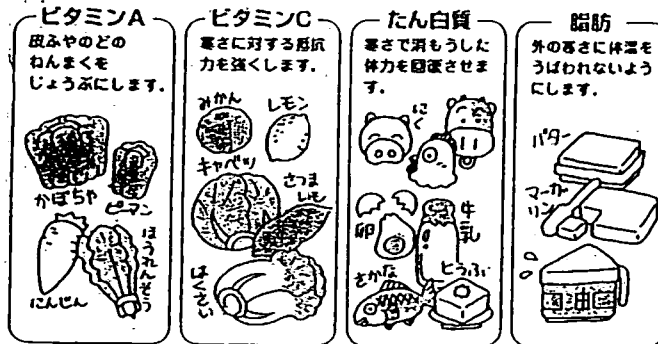
天気の良い日は外へ！！

わたしたちが一番かかりやすい病気は、**かぜ**です。昔から「風邪は万病のもと」といわれます。かぜから重い病気にならないよう、日頃から次のようなことに気をつけて生活しましょう。



かぜを予防するには・・・

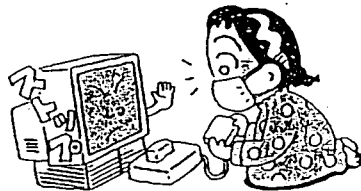
1. 栄養のバランスのとれた食事をする。
風邪の予防に役立つ栄養素



2. 普段から運動を心がけて、体をきたえておく。



3. 夜ふかしをせず、睡眠をじゅうぶんにとる。



4. 外から帰ったらうがいと手洗いをする。

かぜをひいてしまったら・・・

1. 外で遊んだりせず、暖かくして寝る。



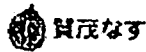
2. 食事に注意する。

かぜをひいたときの食事



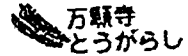
★ 昔から伝わる民間療法

- のどがはれたら〇すりおろした里芋としょうが、小麦粉をよく混ぜて、布に塗りシップする。
- せきがでてきたら〇水飴にだいこんをつけこみ、その汁を飲む。
- 声がかれてきたら〇レンコンのすりおろし汁に、黒砂糖を加えて飲む。

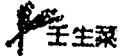


賀茂なす

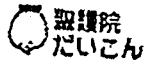
京都の伝統野菜



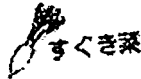
万葉寺
とうがらし



壬生菜



聖護院
だいこん



すぐき菜

名前：_____



九条ねぎ

京都では数多くの優れた野菜が栽培され、受け継がれてきました。京都は周囲を山に囲まれた盆地であるため、海産物の入手が困難だったこと、仏教の戒律に従った精進料理が発達したことなどが、美味しい野菜を栽培するための品種改良や栽培技術の改善を進めてきました。

現在でも、これらの伝統野菜は、京料理では欠かすことができない食材であり、世界の人々からも注目を集め、日本の食文化を築いています。

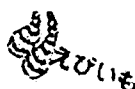
さて、この伝統のある京野菜。君はいくつ知っているかな？

() 大根	北区鷹峰で元禄の頃から栽培されていた。カブに似ている。根部に強い辛味がある。そばの薬味になる。
() ごぼう	聚楽第の堀のゴミ捨て場へ農民が年越ゴボウを作ったのが始まりとされる。
()	秀吉の築いた御土居のためにできた東寺付近の湿地での裏作に栽培されたのが始まりという。
()	古い沼地に自生し、若葉を食用としてきた。伏見、洛北、山科で栽培の記録があるが、現在は採種されていない。
() 菜	みず菜の一変種で、壬生地方に多く栽培された。
() なす	左京区吉田で栽培されていた。大正時代に現在の上賀茂で栽培するようになった。
() ねぎ	和銅4年(711)稻荷神社建立のとき、栽培していた。9世紀中ごろ、九条で栽培された。
()	江戸時代、道元が中国から持ち帰り、長岡京市奥海印寺に植えたと言われる。

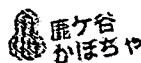
もちろん、ここにあげただけでなく、他にもたくさんの京野菜があります。興味のある人はもっとたくさんの京野菜を調べてみましょう！



くわい



てびいも



鹿ヶ谷
かぼちゃ



伏見とうがらし

日本の四季の行事食

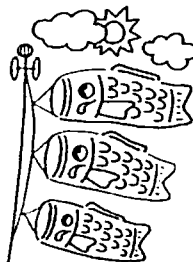
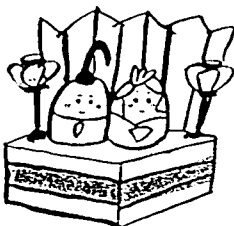
氏名 ()

日本には、昔から四季の行事の日に食べられている行事食があります。

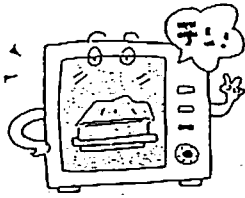
表の () にあてはまる行事食を下の (ア) ~ (シ) から選び記入しましょう！

月	行事	日付	行事食
1月	正月	1日~15日	おせち料理、(a)
	七草	7日	(b)
2月	節分	3日	豆、いわし、(c)
3月	ひなまつり	3日	(d) (e)、白酒、はまぐりのすまし汁
	春分の日	3日	(f)
5月	こどもの日	5日	(g)、かしわもち、よもぎもち
7月	七夕	7日	枝豆、(h)
	土用の丑の日	25日頃	(i)
9月	月見(中秋の名月)	17日頃	(j)
11月	七五三	15日	赤飯、(k)
12月	大みそか	31日	(l)

- (ア) うなぎの蒲焼き (イ) そうめん (ウ) ちまき (エ) 千歳飴
 (オ) 年越しそば (カ) 雑煮 (キ) 七草がゆ (ク) 太巻き寿司
 (ケ) ちらし寿司 (コ) 月見だんご (サ) おはぎ (シ) ひしもち



かくれた塩分に要注意!

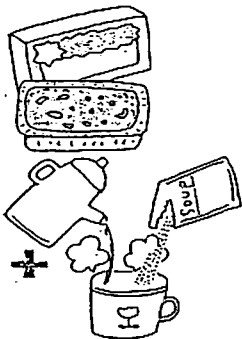


最近、温めるだけで食べることのできるレトルト食品、冷凍食品などの調理済み食品が、大人にも子どもにもよく利用されています。とても便利な食品ですが、1食分に3g以上の塩分を含むものもあり、その量は1日に摂る塩分の目安量の1/3以上にあたります。余り塩辛くないので気がつきませんが塩分が多い食品ですので、食べ方や選び方を工夫して、塩分を摂り過ぎないようにしましょう。

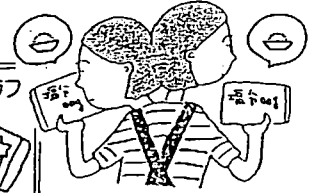
- **かくれた塩分** 塩辛さやうま味や甘味、辛味などに隠れている食品で、見た目や味で塩分を意識しづらい食品です。

塩分の多いものどうしを組み合わせない。

栄養成分表を見て、できるだけ塩分の少ないものを選ぶ。



冷凍ピザ(小)	冷凍チキンライス	レトルトカレー	カップ焼きそば	冷凍エビピラフ
1.5g	3g	2.6g	4.4g	3.2g
冷凍ハンバーグ	インスタントスープ(コンクリーム)	インスタントみそ汁	インスタントラーメン(カップ・カレー)	インスタントラーメン(袋)
2.2g	1.1g	2.2g	4.3g	5.3g



- **見える塩分** 食品に塩をまぶしてある、塩辛い食品などは、見た目や味で塩分を意識できる食品です。

軽い口当たりで後をひく
スナック菓子



自分量で使いすぎてしまう
調味料



一袋全部食べないで、
1/4くらいの量を
さらに分け食べる。

適量を計って使う。食品
に直接かけたりせず、皿
に適量を入れてつける。

塩(ひと握り)	しょうゆ(大さじ)	みそ(大さじ)	バター(大さじ)	ウスターソース(大さじ)
1g	2.7g	2.2g	0.2g	1.4g
塩さけ(甘塩)	塩漬けキャベツ	スナック菓子	スナック菓子	フライドポテト
(100g) 2.6g	(40g) 0.7g	(1袋) 1.2g	(1袋) 2.5g	(Lサイズ) 0.5g



・塩分は1日10g以下になるように・

塩分は体に必要な成分ですが、長期間多く摂り過ぎたり、また少なすぎても病気の原因になります。大人で1日に10gといわれていますが、できるだけ10g以下になるように献立や食べ方を考えましょう。

*各数値の塩分量は、商品によって差があるので目安として参考にしてください。

食に関するポイント

ガンを防ぐための食生活診断テスト 名前: _____

あなたの今の食生活が正しいか、間違っているかを自己診断するためのテストです。すべての質問に「はい」「いいえ」で答えてください。

①加工食品は1日に三品以上食べないようにしていますか？ はい・いいえ 	②朝食を必ず食べますか？ はい・いいえ 	③よく噛んで食べますか？ はい・いいえ 	④夜10時過ぎに食べることはありませんか？ はい・いいえ 
⑤「腹八分目」を心がけていますか？ はい・いいえ 	⑥みそ汁やスープ、お茶漬けなどはあまり熱くしないで食べていますか？ はい・いいえ 	⑦脂の多い肉は、あまり口にしないほうですか？ はい・いいえ 	⑧野菜料理を毎食、食べていますか？ はい・いいえ 
⑨緑黄色野菜を1日に一皿以上食べますか？ はい・いいえ 	⑩漬け物、佃煮、梅干しなどの塩辛いものをあまり食べないようにしていますか？ はい・いいえ 	⑪牛乳は1日に1本は飲むようにしていますか？ はい・いいえ 	⑫果物を1日に2個以上食べますか？ はい・いいえ 
⑬汁ものは1日2杯程度にしていますか？ はい・いいえ 	⑭ワラビ、フキノトウなど発ガン性の知られている食物はあまりたべませんか？ はい・いいえ 	※判定 以上の項目のうち、いくつ「はい」がありましたか？「はい」の方が正しい食生活です。「はい」の数によって、あなたの食生活を判定してください。 ◎「はい」が11～14個 大変健全な食生活を送っています。これならガンを防ぐための食生活として申し分ありません。 ◎「はい」が7～10個 まあまあ平均レベル。今後は「いいえ」の項目を1つでも減らすことです。 ◎「はい」が0～6個 あなたの食生活は要注意。健康を守るために、いかに食事が大切かを頭に入れて食生活の改善に心がけてください。	

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。いつもきまつた時刻に、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、小さな子供が親にが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、うつ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。



子供の「代償食い」は、大人のやけ酒のようなものです

肥満を防ぐ食事

名前: _____

★まずは、あなたの肥満度を測定してみよう！

①あなたの標準体重を計算しよう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

※BMI（ボディ・マス・インデックス）による計算法。BMI 22は統計上、病気の合併率がもっとも低い値である。

②肥満度を計算してみよう。

$$\frac{\text{現在の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100\%$$

判定！

10～20% ⇒ 太りきみ

20%以上 ⇒ 肥満

★食生活を改善して、太りすぎを予防・解消しよう！

※「食べすぎ」が太る原因。だから、食べすぎないようにすればいい。——とても単純なことなのに、実行するのは難しいのなぜでしょう。それは「食べすぎ」があなたの生活習慣を背景に生まれるものだからです。

◎太らないために習慣づけよう！（ ）に入る言葉を考えてみよう。

①食事の量は、腹（ ）！

②朝食を（ ）、夜の（ ）
食いはしない！

③食事はゆっくり（ ）をかけてとる。

④（ ）は買わない！

⑤おかずは（ ）に盛りつける。

※身体の脂肪は一つ一つの脂肪細胞の中に中性脂肪として貯えられています。脂肪細胞の数は胎児期や乳幼児期に増えます。中年になって太るのは、脂肪細胞のサイズが大きくなるからです。また脂肪細胞の大きさは伸縮自在ですが、数は減りません。

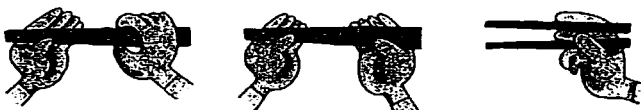
楽しく、おいしい食事をするために、つくる側と食べる側がはたらかせる気くばりがマナーの根本です。

【日本料理】



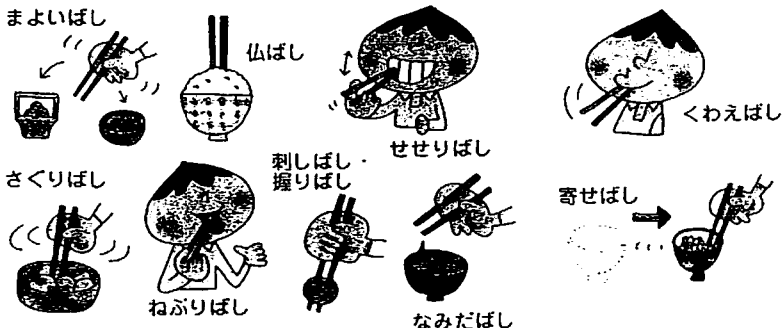
はしは先を左に向けて手前に置く。ご飯は手前左、汁ものは手前右、おかずは手前から刺身、煮もの、焼きもの、揚げものなどの順に置く。

《はしの正しい持ち方》

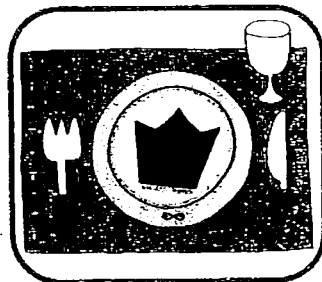


はしの右側をつまんで取り上げ、左手を下から、右手で持ちかえる。

《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。

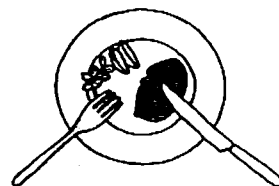
《基本のマナー》

ナイフ・フォーク類の使い方

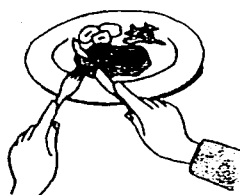


肉用・魚用などがあるが、外側から使えばよい。

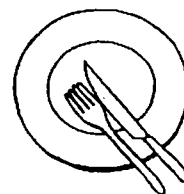
「食事中」のサイン



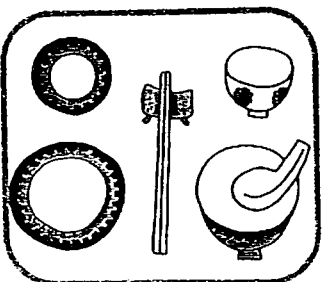
ナイフとフォークの持ち方



「終わり」のサイン



【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先をはし置きにのせて中央縦に置く。

《基本のマナー》



返し箸はしない。

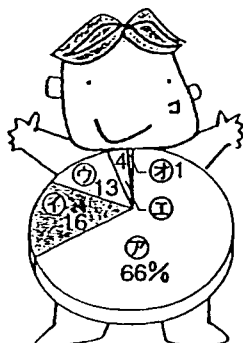


回転テーブルをまわして取る。

わたしたちのからだは五大栄養素

氏名 ()

◎ わたしたちのからだの成分



⑦ _____

① _____

⑤ _____

③ _____

② _____

右の ⑦ ~ ② にあてはまるものを、下のキーワードから選んで書き入れよう！

「キーワード」
たんぱく質
炭水化物
無機質(ミネラル)
ビタミン
水分
脂肪



◎ 五大栄養素のはたらき

五大栄養素と体内ではたらきを線で結んでみよう！



炭水化物

脂肪

たんぱく質

無機質

ビタミン

* エネルギーを発生する炭水化物（1gあたり4Kcal）、脂肪（1gあたり9Kcal）たんぱく質（1gあたり4Kcal）は、三大栄養素と呼ばれています。

◎ 水分のはたらき

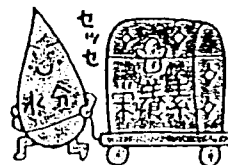
水分は、栄養素の運搬や老廃物の運搬排出、体温調節といった生命維持にとって、大変重要なはたらきをしています。

Q1. 人は1日にどのくらいの汗をかく？ 約 ㊦ ㊧

Q2. 1日に出るおしっこの量は？ 約 ㊦ ㊧

Q3. 人は、体内の水分の 約 ㊦ % を失うと健康に支障が生じる

体内の水分の 約 ㊦ % を失うと生命に危険が生じる



* ふつうの生活を送っている成人男性で1日に約2～2.5㊦の水分を排出し、同量の水を飲料水と食物から摂取しなければなりません。特に、Q1の汗は、不感蒸泄（ふかんじょうせつ）と言って、気がつかないうちに皮膚表面や肺から蒸発するものを示しているの、暑い季節や作業やスポーツする時など汗を多くかく時は、十分な水分補給が大切です。

スポーツと水分補給

- ◆ からだの中に水分が足りなくなると血液が濃くなって体中を流れにくくなります。
- ◆ 暑い日にたくさん練習すると、体温を下げるために体表面に水分が集まり、体の奥に血液が少なくなります。そのため、筋肉が動きにくくなり、肉離れなどのケガが起こります。汗といっしょに塩分などのミネラルも流れ出てしまうので、スポーツドリンクや塩水（200㊦に約0.5g）を飲むのが効果的です。水分補給は、大切なポイントです。マラソンの場合→水分補給が勝負を決することさえあるのです。



炭水化物

体内で・・・消化される糖質（澱粉・ぶどう糖）
消化されない繊維

氏名（ ）に分けられます。



……糖質は大切なエネルギー源、熱をだして体温を保ったり、勉強や運動をする力のもとになります。



- ぶどう糖は、肝臓や筋肉にグリコーゲンとして貯蔵されます。
- 体内で1 g あたり約4 Kcalのエネルギーを出します。
- 繊維は直接には消化されませんが、便通をよくします。

不足すると・・・

疲れやすくなる



便秘になりやすい



炭水化物を多く含む食品



パン



ごはん



ちゅうかめん



うどん

じゃがいも



さつまいも



そば

さといも



スパゲティ



マカロニ

ビタミンB₁ を多く含む食品



むぎ



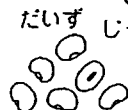
強化米



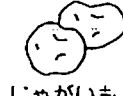
玄米



レバー



だいず



じゃがいも



豚肉



のり



ベーコン



玉ねぎ

ほうれんそう

エネルギー源として燃焼するときには、ビタミンB₁の助けが必要です。
でんぶんやさとうの多い食品をたくさん食べる人は、ビタミンB₁もたくさんいることになります。

「食物繊維ってなあに？」

食物繊維は炭水化物の一種ですが、でんぶんやぶどう糖と違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いいますが、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 | チェック ☐ | 6. 最近、オナラのおいが自分でも気になる | チェック ☐ |
| 2. みかんの袋は食べない | ☐ | 7. トイレでウンコをする時、5分以上かかる | ☐ |
| 3. 野菜は煮物よりサラダが好き | ☐ | 8. ウンコの量が中くらいのバナナ1本分より少ない | ☐ |
| 4. 和菓子よりケーキ派 | ☐ | 9. 下腹が張るような感じがする | ☐ |
| 5. 和食より洋食が好き | ☐ | 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
- ♪ 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. 食物繊維不足によって便秘が起こると体に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、グレープフルーツ など



脂 肪

氏名 ()

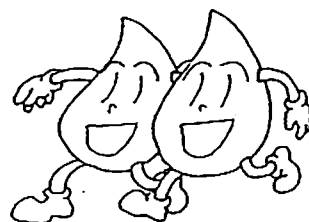
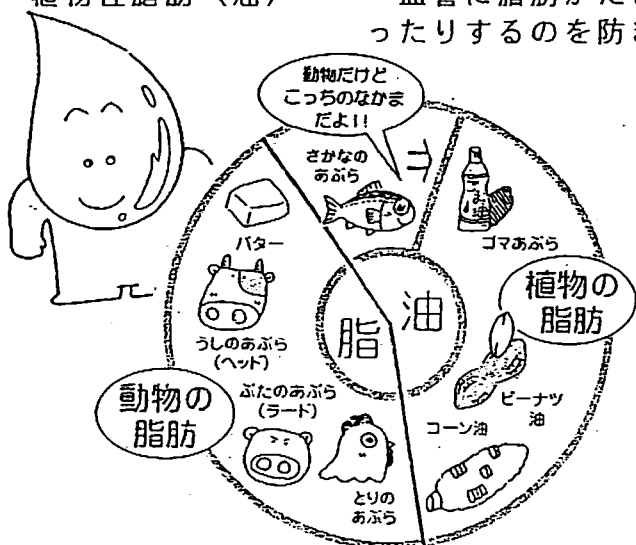
働き

- ★エネルギー（熱や力）のもとになります。
- ★皮下脂肪やグリコーゲンとしてたくわえられます。
皮下脂肪には体温を保つ働きがあります。
- ★体内で1 gあたり約9 Kcalのエネルギーをだします。
- ★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

動物性脂肪（脂）…… とり過ぎると、肥満や成人病につながります。
植物性脂肪（油）…… 血管に脂肪がたまったり、血液が血管の中で固まったりするのを防ぎます。



気をつけよう！脂肪の多い食品

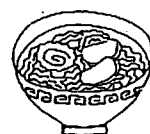
★クリームケーキ
1コ…13.2g



★ピーナッツ
からつき…100g
からなし…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コ…9g

とり過ぎるとエネルギー源のとり過ぎになります。

その結果



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までにしたいもの
動物性と植物性を1：1～1：2の割合で

たんばく質とは... ☐ 動物性たんばく質 ☐ 植物性たんばく質

たんばく質
別名
プロテイン

働き



1. 体をつくるもとになっています。筋肉、髪の毛、爪、皮ふ、血液、そして細胞のひとつひとつを作っています。
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おさえ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、たんばく質からできています。体の代謝を手助けしている酵素もたんばく質からできています。

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、たんばく質はからだの活動に重要なカギをにぎっています。

不足すると...

たんばく質が不足すると、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っています。

不足した時の症状



● 体重が減少します。



● 下痢やむくみがおこります。



● 成長がとまり、筋力などがおとろえます。

◎ たんばく質の多い食べ物 (100g中のたんばく質)

牛肉 (21.2g)	ぶた肉 (20.4g)	とり肉 (20.6g)	さば (19.8g)	卵 (12.3g)
牛乳 (2.9g)	チーズ (22.7g)	絹揚げ (10.7g)	みそ (9.7g)	とうふ (6.8g)
あさり (18.2g)	かまぼこ (12.0g)	ゆで大豆 (16.0g)	納豆 (16.5g)	ウィナーソーセージ (13.1g)

◎ 1日の必要量

5才...50g	10才...70g
12才...80g	おとなの男性...70g
おとなの女性...60g	

(たんばく質を上手にとろう...)

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

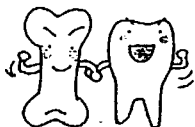
「無機質ってなあに？」

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、成長期には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

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. 筋肉痛やこむらがえりがある ☐
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済ませることが多い ☐



※ 判定 ※

- チェックの数が2個以下 ④ 青信号
- チェックの数が3～4個 ③ 黄信号
- チェックの数が5個以上 ② 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ふくまれるリンはカルシウムの吸収を妨害する。

鉄不足チェック

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 ④ 青信号
- ♡ チェックの数が3～6個 ③ 黄信号
- ♡ チェックの数が7個以上 ② 赤信号

《 解説 》

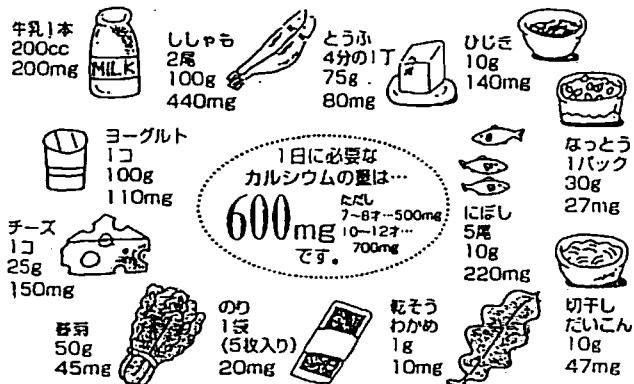
1. 鉄にはからだの各器官に酸素を運ぶ役割があるため、不足するとからだは酸欠状態になり、だるい、すぐ疲れるなどの症状が現れる。
2. 鉄不足が原因と思われる貧血の症状。
3. 赤血球中の鉄分が不足し、細胞の活力が失われている。
4. 赤血球中の鉄分が不足している。
5. 筋肉を動かすのに必要な酸素が足りていない。
6. いわゆる血の気がうすい状態。
7. 脳やからだの各部位の酸欠状態を表す。
8. 鉄が不足すると脳も酸欠状態となるため、神経過敏、集中力低下などの症状が現れる。
9. 鉄は筋肉中では血液の酸素を筋肉に取り入れる役割をするため、不足すると筋肉が酸欠となり、肩こりなどを引き起こす。
10.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



★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。

氏名()

カルシウムを多く含む食品



☆いろいろな食品を組み合わせて食べましょう!!

不足すると



骨や歯がもろくなる



集中力がなくなる



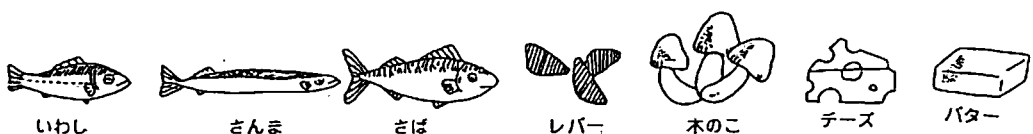
イライラや
ストレスがたまる

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。

ビタミンDを多く含む食品



運動

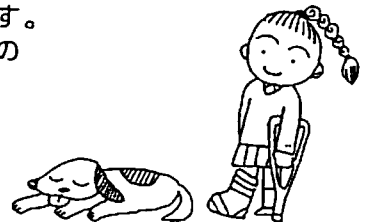
☆運動が不足すると、カルシウムの骨などへのつき方が悪くなります。

たんぱく質

☆小腸でたんぱく質と結合して吸収されます。
たんぱく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

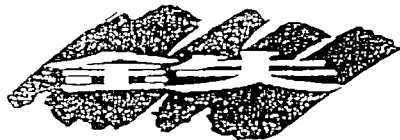
☆カルシウムとリンが結びつくと、リン酸カルシウムとなり、
体の外へ出してしまいます。骨がもろくなったり、カルシ
ウムの働きが不十分になり、いろいろな症状がでえます。



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。カルシウムを
多くとっても、加工食品ばかり食べていては、
なにもなりません。





氏名 ()

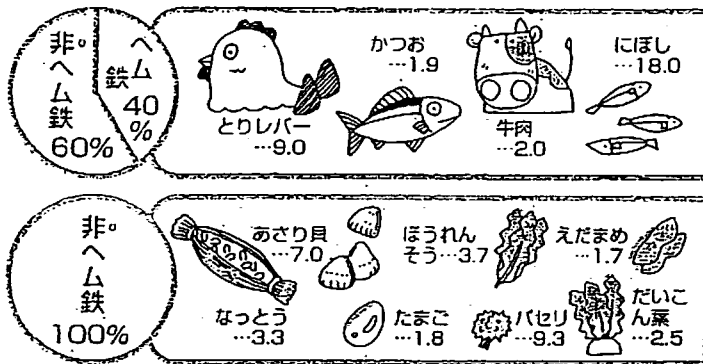
働き

★血液を作るもとになります。
★血液の中で、たんぱく質とくっついて、体のすみずみまで酵素や栄養を運びます。
★体の中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)



ヘム鉄は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%)
非ヘム鉄はたんぱく質・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

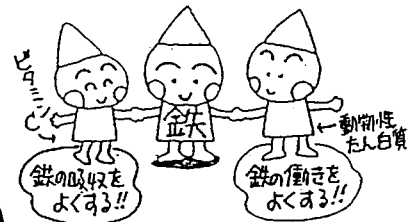


◎吸収を助ける食品



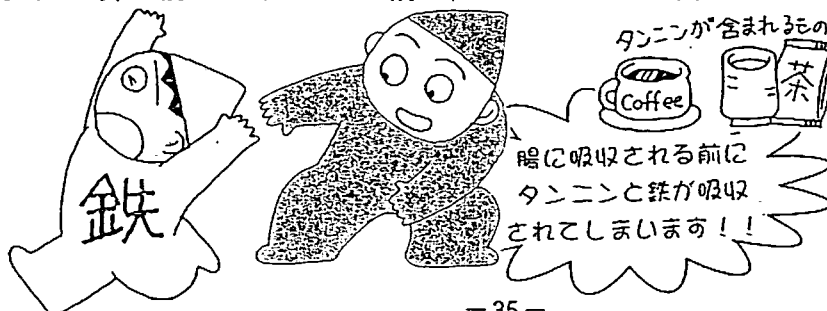
◎体の中でたんぱく質と結びついて働きますので、肉類、魚、大豆製品などから、たんぱく質をとしましょう。

◎ビタミンCは鉄の吸収を助ける働きがある。



吸収を悪くするもの

★しかし！ 鉄が腸で吸収される前に、タンニンに含まれたものをとると……





氏名 ()

最近、集会などで貧血を起こして倒れる人をよく見かけますね。
貧血について、いろいろ考えてみましょう。



貧血とは・・・

血液中の赤血球数が少なくなっているか、赤血球中のヘモグロビンの量が少なくなっている状態をいいます。

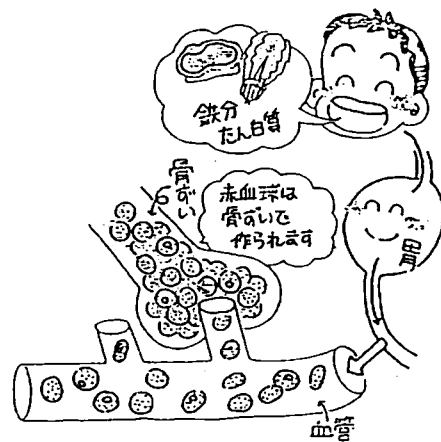
日本人に多いのは「鉄欠乏性貧血」といって、体の中の鉄が不足して起こる貧血です。

赤血球の一生

【誕生・活動期・死】

—— 約120日 ——

- ① 成熟した赤血球は血流にのり体内に酸素を運びます。
- ② 赤血球の寿命は約120日です。
- ③ 赤血球を生産するために必要な栄養素は、食べ物からとらなくてはなりません。



貧血になるおもな原因

- ① 朝食抜きや偏食で、食物から吸収する鉄の量が足りない。
- ② 胃腸の働きが悪くて、鉄の吸収が足りない。
- ③ 生理などで、鉄の量が足りない。

貧血の主な症状



① 頭痛



② 耳鳴り



③ 手足の冷え



④ 顔色が悪い

- ⑤ 目まい、立ちくらみ
- ⑥ 疲れる



- ⑦ 勉強、運動に対して根気がなくなる。
- ⑧ 何事にも集中力がなくなる
- ⑨ 他の病気の引きがねになる

貧血の予防のために・・・

1. 三度の食事をきちんととる。
2. 鉄分を多く含んだ食品を多く食べる。(鉄分は食事ではか体の中には入りません)
3. 血液を増やしたり、鉄分の吸収をよくするため、たん白質を十分にとる。
4. 鉄分の吸収を助けるビタミンCを十分にとる。
5. 鉄分の吸収を悪くする、濃いコーヒーや紅茶、緑茶などは、食事前1～2時間は飲まないようにする。

☆鉄を多く含む食品



ほうれんそう



レバー



あさり



ひじき



小松菜



いわし



かつお(血合い)



「ビタミンってなあに？」

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「微量で生命維持に必須なはたらきをし、外部から接種する必要がある栄養素」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、食事です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

今、あなたのからだにビタミンが足りていますか？

- | | チェック | | チェック |
|---------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 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も筋肉痛になる | ☐ | 16. 魚を食べるときは皮を残す | ☐ |
| 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 | ☐ |

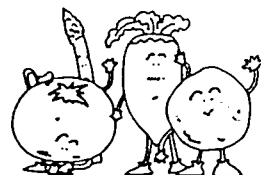
判定



● チェックの数が4個以下 青信号

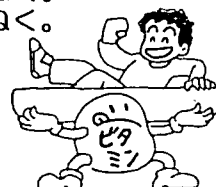
● チェックの数が5～14個 黄信号

● チェックの数が15～20個 赤信号



＜解説＞

- 目の粘膜が弱って乾燥している状態。ビタミンA不足。
- ビタミンDは日光に当たって合成される分も多い。
- ビタミンDが不足しているとなりやすい。
- 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。
- 4に同じ。
- 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。
- ビタミンB₁が不足すると便秘などの胃腸障害が出る。
- 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。
- 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。
- 9に同じ。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ビタミンB₂は魚の中でも特に皮の部分に多く含まれる。
- 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。
- 粘膜が弱っている証拠。ビタミンC不足。
- 18に同じ。
- 抵抗力が低下している状態。ビタミンC不足。



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

- ★カゼをひきやすくなります。
- ★肌がカサカサになります。
- ★暗いところで目が見えにくくなります。



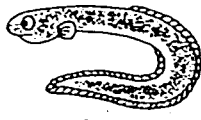
ビタミンAを多く含む食品



たまご



牛乳



うなぎ



レバー



にんじん



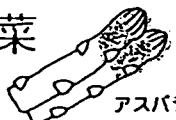
かぼちゃ



ほうれんそう



ブロッコリー



アスパラ



パセリ

★ビタミンAはガンの予防に効果があるといわれています。

ビタミンC

- ★丈夫な皮ふや骨をつくる。(細胞をつくるのにかかわる)
- ★病気に対する抵抗力をつける。
- ★ストレスをはね返す。
- ★コレステロールを下げる。
- ★ガンの予防。

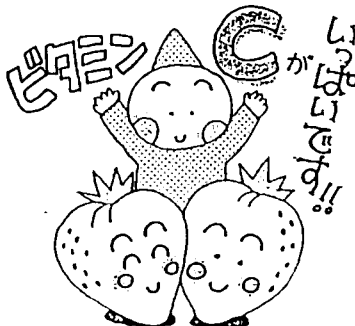
不足すると

- ★歯ぐきから血が出る。
- ★血が止まりにくい。
- ★カゼをひきやすい。
- ★骨が弱くなる。
- ★イライラ怒りっぽくなる。

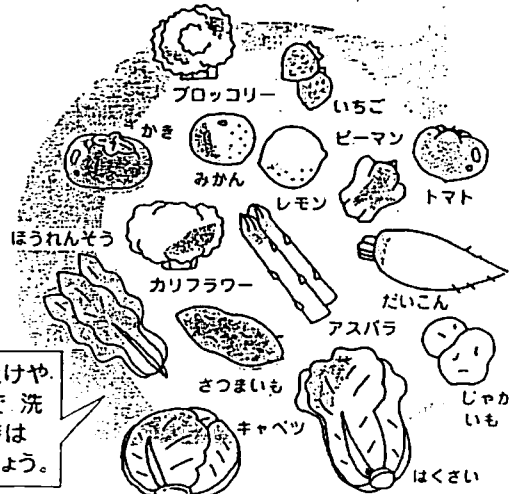


1日に
必要な量は
40~50mg

ビタミンCを多く含む食品



ビタミンCは水にとけやすく、熱に弱いので洗ったり料理する時はサッと手早くしましょう。



食に関するポイント

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。
★記憶力がおとろえてきます。



ビタミンB₁ を多く含む食品()の数字は、1日食べるおの分量です。

豚もち肉
(60g)
0.68mg

玄米・強化米
(0.3g)
0.38mg

うなぎ
(50g)
0.43mg

むぎ
(5g)
0.01mg

レバー
(50g)
0.11mg

大豆
(15g)
0.12mg

ごま
(1g)
0.01mg

じゃがいも
(60g)
0.07mg

パセリ
(10g)
0.02mg

ほうれん草
(80g)
0.1mg

玉ねぎ
(30g)
0.01mg

【1日のとる目安】男1.0 女0.8

肥満の予防に

効果的な食べ方

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 と硫化アリルの組合わせで上手にとろう!)



●にんにくステーキ
(肉+にんにく)



●肉類
(肉+玉ねぎ)



●レバー炒め
(レバー+玉ねぎ)



●みそ汁
(みそ+玉ねぎ)



●ひやっこ
(とうもろこし)

硫化アリルを
含む食品



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。

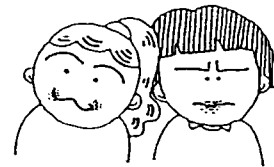
不足すると



★皮膚炎になる



★目がかゆくなったり
痛くなったりする



★口角炎
(口の左右あたりのあれ) ★口唇炎
(くちびるのあれ)

ビタミンB₂ を多く含む食品



牛乳



チーズ



レバー



ブロッコリー



たまご



スキムミルク



なっとう



きくらげ



ナッツ



わかめ



マッシュ
ルーム

【1日のとる目安】男1.0 女0.8

旬の食材リスト

氏名 ()

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すみ、安心度が高くなります。魚介類には、養殖ものが増えていますが、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、栄養価も高いこともわかっています。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。

☆ 次の旬の食材リストの（①）～（⑫）にあてはまる食品を下の（ア）～（シ）から1つずつ選びましょう。

	春	夏	秋	冬
魚	まながつお さわら (① ウ)	あゆ あじ (② オ)	さけ さば (③ サ)	ぶり たら (④ ク)
野菜	ふき さやえんどう (⑤ ア)	きゅうり ピーマン (⑥ キ)	さつまいも ごぼう (⑦ ケ)	はくさい だいこん (⑧ コ)
果物	はっさく 甘夏みかん (⑨ カ)	さくらんぼ びわ (⑩ エ)	くり なし (⑪ シ)	りんご (⑫ イ)

(ア) たけのこ



(イ) みかん



(ウ) あさり



(エ) すいか



(オ) うなぎ



(カ) いちご



(キ) トマト



(ク) かに



(ケ) まつたけ



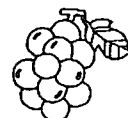
(コ) ほうれんそう



(サ) さんま



(シ) ぶどう



氏名 ()

安全な食生活

安全な食生活を脅かすもの

私たちの健康を守る上で大切な食生活、それが今危うくなっています。
今我々の食生活をおびやかすものをあげてみましょう。

食品添加物

環境ホルモン

ダイオキシン

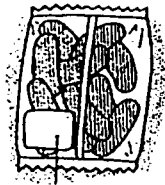
遺伝子組み換え食品

農薬



食品添加物の害

現代人が食べる加工食品には食品添加物が多く含まれています。
食品添加物には我々の体によくないものも含まれています。
表示をよく見て添加物のふくまれているものには気をつけましょう。

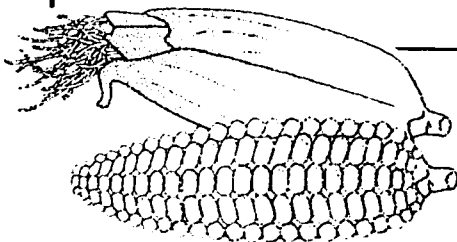


遺伝子組み換え食品

遺伝子組み換え技術は生命活動の最も基本である遺伝子を操作する技術であるため、画期的な作物が開発できる反面、マイナス面も多く指摘されています。

それは遺伝子を入れた生物にいろいろな負担を強いることになり、結果的に生態系を脅かし、食品になった際に安全性に不安をもたらす要因になっています。

現在遺伝子組み換え体そのものを食べる食品としてダイス、トウモロコシ、ジャガイモなどがあります。



ワンポイントアドバイス

生メン、即席メンはゆで汁を捨ててから！



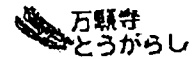
ちょっとした工夫が身を守る



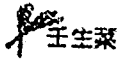


賀茂なす

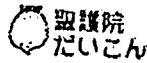
京都の伝統野菜



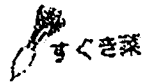
万葉寺
とうがらし



壬生菜



聖護院
だいこん



すぐき菜

名前：_____



九条ねぎ

京都では数多くの優れた野菜が栽培され、受け継がれてきました。京都は周囲を山に囲まれた盆地であるため、海産物の入手が困難だったこと、仏教の戒律に従った精進料理が発達したことなどが、美味しい野菜を栽培するための品種改良や栽培技術の改善を進めてきました。

現在でも、これらの伝統野菜は、京料理では欠かすことができない食材であり、世界の人々からも注目を集め、日本の食文化を築いています。

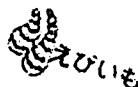
さて、この伝統のある京野菜。君はいくつ知っているかな？

(辛味) 大根	北区鷹峰で元禄の頃から栽培されていた。カブに似ている。根部に強い辛味がある。そばの薬味になる。
(堀川) ごぼう	聚楽第の堀のゴミ捨て場へ農民が年越ゴボウを作ったのが始まりとされる。
(くわい)	秀吉の築いた御土居のためにできた東寺付近の湿地での裏作に栽培されたのが始まりという。
(じゅんさい)	古い沼地に自生し、若葉を食用としてきた。伏見、洛北、山科で栽培の記録があるが、現在は採種されていない。
(壬生菜)	みず菜の一変種で、壬生地方に多く栽培された。
(賀茂) なす	左京区吉田で栽培されていた。大正時代に現在の上賀茂で栽培するようになった。
(九条) ねぎ	和銅4年(711)稻荷神社建立のとき、栽培していた。9世紀中ごろ、九条で栽培された。
(京たけのこ)	江戸時代、道元が中国から持ち帰り、長岡京市奥海印寺に植えたと言われる。

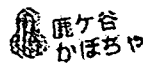
もちろん、ここにあげただけでなく、他にもたくさんの京野菜があります。興味のある人はもっとたくさんの京野菜を調べてみましょう！



くわい



ていひいも



鹿ヶ谷
かぼちゃ



伏見とうがらし

日本の四季の行事食

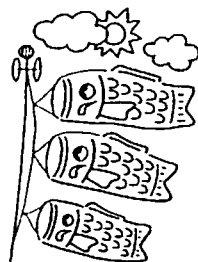
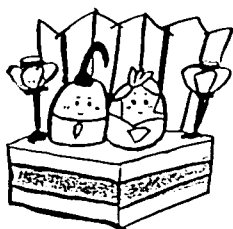
氏名 ()

日本には、昔から四季の行事の日に食べられている行事食があります。

表の () にあてはまる行事食を下の (ア) ~ (シ) から選び記入しましょう！

月	行 事	日付	行 事 食
1月	正 月	1日~15日	おせち料理、(a カ)
	七 草	7日	(b キ)
2月	節 分	3日	豆、いわし、(c ク)
3月	ひなまつり	3日	(d ケ) (e シ)、白酒、はぐりのすまし汁
	春分の日	3日	(f サ)
5月	こどもの日	5日	(g ウ)、かしわもち、よもぎもち
7月	なな ばた 七 夕	7日	枝豆、(h イ)
	どよう うれ 土用の丑の日	25日頃	(i ア)
9月	月見(中秋の名月)	17日頃	(j コ)
11月	七五三	15日	赤飯、(k エ)
12月	大みそか	31日	(l オ)

- (ア) うなぎの蒲焼き (イ) そうめん (ウ) ちまき (エ) 千歳飴
 (オ) 年越しそば (カ) 雑煮 (キ) 七草がゆ (ク) 太巻き寿司
 (ケ) ちらし寿司 (コ) 月見だんご (サ) おはぎ (シ) ひしもち



肥満を防ぐ食事

名前: _____

★まずは、あなたの肥満度を測定してみよう！

①あなたの標準体重を計算しよう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

※BMI (ボディ・マス・インデックス) による計算法。BMI 22は統計上、病気の合併率がもっとも低い値である。

②肥満度を計算してみよう。

$$\frac{\text{現在の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100\%$$

判定！

10～20% ⇒ 太りきみ

20%以上 ⇒ 肥満

★食生活を改善して、太りすぎを予防・解消しよう！

※「食べすぎ」が太る原因。だから、食べすぎないようにすればいい。——とても単純なことなのに、実行するのは難しいのなぜでしょう。それは「食べすぎ」があなたの生活習慣を背景に生まれるものだからです。

◎太らないために習慣づけよう！（ ）に入る言葉を考えてみよう。

①食事の量は、腹（ 八分目 ）！

②朝食を（ 抜いたり ）、夜の（ まとめ ）食いはしない！

③食事はゆっくり（ 時間 ）をかけてとる。

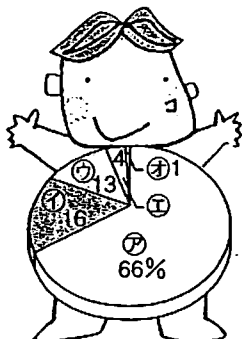
④（ 余分な食材 ）は買わない！

⑤おかずは（ 小さな容器 ）に盛りつける。

※身体の脂肪は一つ一つの脂肪細胞の中に中性脂肪として貯えられています。脂肪細胞の数は胎児期や乳幼児期に増えます。中年になって太るのは、脂肪細胞のサイズが大きくなるからです。また脂肪細胞の大きさは伸縮自在ですが、数は減りません。

氏名 ()

◎ わたしたちのからだの成分



- ㊦ 水分
- ㊥ たんぱく質
- ㊤ 脂肪
- ㊢ 無機質
- ㊡ 炭水化物

㊦ 右の ㊦ ~ ㊡ にあてはまるものを、下のキーワードから選んで書き入れよう！

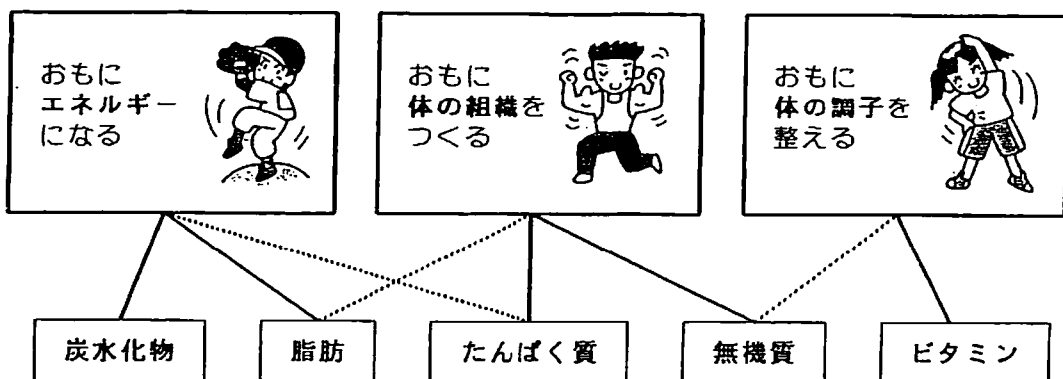
【キーワード】

たんぱく質
炭水化物
無機質(ミネラル)
ビタミン
水分
脂肪



◎ 五大栄養素のはたらき

㊦ 五大栄養素と体内でののはたらきを線で結んでみよう！

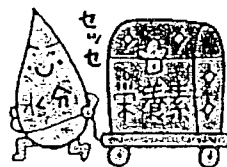


* エネルギーを発生する炭水化物（1 gあたり4Kcal）、脂肪（1 gあたり9Kcal）たんぱく質（1 gあたり4Kcal）は、三大栄養素と呼ばれています。

◎ 水分のはたらき

水分は、栄養素の運搬や老廃物の運搬排出、体温調節といった生命維持にとって、大変重要なはたらきをしています。

- Q1. 人は1日にどのくらいの汗をかく？ 約 1 ℓ
- Q2. 1日に出るおしっこの量は？ 約 1 ℓ
- Q3. 人は、体内の水分の 約 10 % を失うと健康に支障が生じる
- 体内の水分の 約 20 % を失うと生命に危険が生じる



* ふつうの生活を送っている成人男性で1日に約2～2.5ℓの水分を排出し、同量の水を飲料水と食物から摂取しなければなりません。特に、Q1の汗は、不感蒸泄（ふかんじょうせつ）と言って、気がつかないうちに皮膚表面や肺から蒸発するものを示しているの、暑い季節や作業やスポーツする時など汗を多くかく時は、十分な水分補給が大切です。

スポーツと水分補給

- ◆ からだの中に水分が足りなくなると血液が濃くなって体中を流れにくくなります。
 - ◆ 暑い日にたくさん練習すると、体温を下げるために体表面に水分が集まり、体の奥に血液が少なくなります。そのため、筋肉が動きにくくなり、肉離れなどのケガが起こります。汗といっしょに塩分などのミネラルも流れ出てしまうので、スポーツドリンクや塩水（200mlに約0.5g）を飲むのが効果的です。水分補給は、大切なポイントです。
- マラソンの場合→水分補給が勝負を決することさえあるのです。



参 考 文 献

つよくなるスポーツ栄養学	日本文芸社
小中学生のためのスポーツ栄養学	日本文芸社
食べてはいけない遺伝子組み換え食品	徳間書店
食の安全マニュアル	桐書房
食品はどこまで安全か	旬報社
家庭でできる食の安全術	祥伝社
月刊「鍵」	日本学校保健研修社
発掘！あるある大辞典あるある健康チェック	扶桑社
京の旬野菜推進事業	京都市産業観光局
栄養たっぷり京の旬野菜	京都市産業観光局
絵で見るヘルスガイド肥満はこう防ぐ	京都市教育委員会
新しい栄養指導「脳と心」	東山書房
たべもの教室	東山書房

食 教 育 研 究 グ ル ー プ

上 田 祐 司
森 田 康 正
佐々木 祥 生
谷 口 知 生
内 海 真奈美

桃 陵 中 学 校 教 諭
二 条 中 学 校 教 諭
洛 南 中 学 校 教 諭
下 鴨 中 学 校 教 諭
藤 森 中 学 校 教 諭