

栄養のバランスがいい食事のために

高校

何をどのくらい食べればいいのか



食事の質

何を？

主食、主菜、副菜、汁物(具たくさん)をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

副菜

野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。

主食

ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。



〈出典「自分手帳 食生活 P18」
福島県教育委員会 平成27年11月〉

主菜

肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。

汁物

野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。



* 成長期みなさんに、プラスして食べてほしいもの
牛乳・乳製品：カルシウムやたんぱく質を補給する。
果物：ビタミン、ミネラル類を補給する。



食事の量

どのくらい？

年齢、性別、活動量によって、一人一人の必要な量は違います。

【1日当たりの推定エネルギー必要量 (kcal/day)】

性別	男性			女性		
活動量 (身体活動レベル)	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
15～17 歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300

〈出典「日本人の食事摂取基準2020」厚生労働省 令和2年3月〉

1食では、
1日の約1/3を目安にします。



スポーツをしている人や身長が平均より高い人は、エネルギーを多めにとる必要があります。
 自分に必要なエネルギーの量を調べてみましょう。

主食→主菜→副菜・汁物を組み合わせて食べよう



一品料理(チャーハン・めん・丼など)のとき

主食

主菜

副菜

副菜(汁物)

一品料理は野菜が不足しやすいので、サラダやおひたし、具だくさんの汁物をプラスするのがオススメです。

野菜・卵・ハムなど、できるだけ具材を増やすようにしましょう。

弁当のとき

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合でつめると、栄養のバランスが整いやすくなります。

主菜：1

主食：3

副菜：2

果物

コンビニを利用したとき

主菜

主食

副菜

副菜(汁物)

乳製品

主食・主菜・副菜・汁物を意識して、組み合わせましょう。選んだら、栄養成分表示を確認することも忘れずに。

○自分の食生活を振り返りましょう。

良かったところ：

改善したいところ：

○今日から実行することを1つ決めましょう。

私は今日から、_____を実行します。

・いつ：

・どこで：

・何を：

◎ 月 日()まで、先生に提出してください。

栄養のバランスを 考えて食べよう

～栄養のバランス【基本編】～

〇〇〇立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇〇〇

1

本日の内容

- 1 「栄養のバランス」を考えた食生活の大切さ
- 2 「栄養のバランスを整える」とは
- 3 自分の食生活で実践してみよう
- 4 まとめ

2

1 「栄養のバランス」を考えた 食生活の大切さ



3

なぜ栄養のバランスを考えた 食生活をするのが大切なのか



自分の人生を幸せにするためには
「健康」に過ごすことが重要。

4

偏った食生活の「体や心」への影響



今だけでなく、将来の健康にも影響する

5

将来、一人暮らしで「病気」になったら

- ・食事や洗濯→自分でしなければいけない
- ・病院に行く→治療にお金、時間がかかる
- ・学校に行けない→勉強に影響
- ・働けない→収入が減る

つらい!

普段から、病気にかかりにくい生活を
心がけることが大切

6

2 「栄養のバランスを整える」には



7

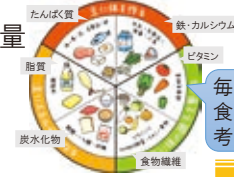
栄養のバランスを整えるには

栄養素の種類・量

食品の種類・量

料理の組み合わせ・量

1食分の献立



毎食、栄養素や食品の種類や量を考えるのは難しい。

料理の組み合わせや量を意識すると、栄養のバランスが整いやすくなる。

(イラスト出典：中学生用食育教材「食の健康と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

何を【質】、どれくらい【量】、食べればいいのか

食事の質

何を？

主食、主菜、副菜、汁物(具だくさん)をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。



プラスして食べるとよいもの・・・乳製品・果物

9

主食：ごはん、パン、めんなど

炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーになる。



1食分の量



ごはんは両手にのる量
1食のエネルギーの約半分は、主食からとるようにします。

10

主菜：肉・魚・卵・豆製品などの料理

体を作るもとになるたんぱく質が豊富。



納豆や卵は、1回の食事で1つ分がめやす。

11

副菜・汁物：野菜やきのこなどを使った料理

ビタミンや無機質、食物繊維が体の調子を整える。



1食分の量



半分は、汁物で野菜をとるとよい。
“汁物1杯”＝“片手に山盛りの野菜”

さらに、プラスして食べるとよいもの

不足しやすい栄養素を補うため。



牛乳・乳製品
⇒カルシウムの補給



果物
⇒ビタミンC・食物繊維の補給

13

主食・主菜・副菜・汁物を場所で確認しよう



(出典「ふれんず」食の基本事項「フレンチマツ」 福島県)

14

何を【質】、どれくらい【量】、食べればよいのか

食事の量 どのくらい? 年齢、性別、活動量等によって一人一人必要量は違います。

	男性		女性	
年齢	15~17歳	18~29歳	15~17歳	18~29歳
身体活動レベル	II (ふつう)		II (ふつう)	
1日の推定エネルギー必要量(kcal)	2,800	2,650	2,300	2,000

(出典「日本人の食事摂取基準2020」厚生労働省 令和2年2月)

例えば、体格(身長)の大きい人、身体活動レベルが高い(運動時間が長い)人は、よりエネルギー消費量が多くなる。

「日本人の食事摂取基準」で調べてみよう!

検索

15

「3・1・2弁当箱法」でも1食分の栄養のバランスが確認できます。

食事の量 自分にあったサイズのお弁当箱を用意 弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal)

650ml ⇨ 650kcal 750ml ⇨ 750kcal 850ml ⇨ 850kcal

食事の質 主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめる お弁当箱の容量とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。



(出典「自分手帳 食生活P16」福島県教育委員会 平成27年11月)

16

3 自分の食事で実践してみよう



17

食事の時は主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう



18

買うときや外食するときも
主食・主菜・副菜・汁物があるものを選ぶ



※特に「**副菜**」を意識する。
単品(麺・丼)より**定食型**の方が整いやすい。

19

【応用編】こんな時はどうしますか

- ・コンビニでお昼ごはんを買うとき
- ・自分で食事を用意するとき



20

この組み合わせの栄養バランスを考えてみましょう。



21

副菜がないので、ビタミン・無機質が不足しています。
 副菜や乳製品を足しましょう。

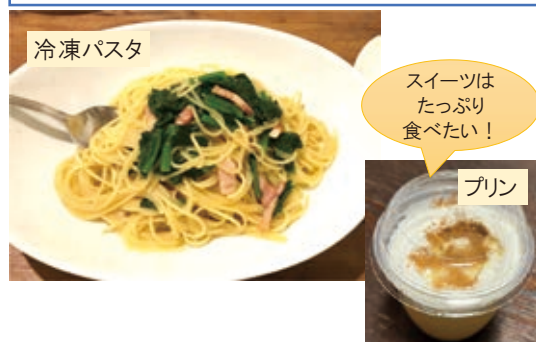
例えば・・・



「足りないかな？」と思ったら、次回の食事で野菜をたっぷり食べるなど、**1日トータルでバランスをとる**ことも大切。

22

この組み合わせの栄養バランスを考えてみましょう。



23

糖質と脂質が多く、たんぱく質・ビタミン・無機質が足りません。
 他の栄養素が摂れるように、副菜や汁物を足しましょう。



24

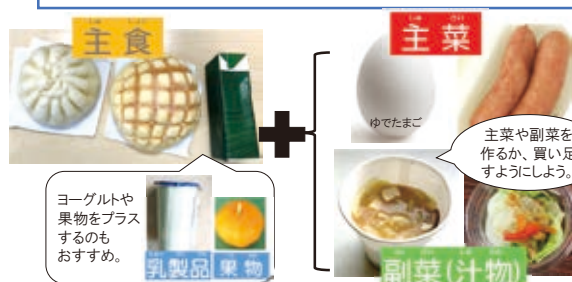
この組み合わせの栄養バランスを考えてみましょう。



「主食・主菜・副菜・汁物」の何が足りないかな？

25

主食(炭水化物)以外が足りないので、おかずと一緒に食べましょう。



「食べてはいけないもの」はないので、組み合わせを考えて食べましょう。

26

栄養のバランスがよくなるコツ①

1食分だけ栄養のバランスが整っていても、
1日に必要な量の栄養が摂れていない場合もある。



1日3食のトータルで、栄養のバランスを意識する。



27

栄養のバランスがよくなるコツ②

ひとりより、誰かと一緒に食事をする
栄養のバランスがよくなります。【個食より共食】



食事は「心と体」を育てるための時間

28

4 まとめ



29

食事の栄養のバランスを整えるためには

1 食事の【質】と【量】を意識する

- ① 組み合わせで(主食・主菜・副菜・汁物)質を整える
- ② 自分に必要な食事の量を知る

2 自分の食生活で実践するポイント

- ① 【主食・主菜・副菜・汁物】をそろえる
※特に副菜・汁物を意識する。
- ② 1日3食のトータルで栄養バランスを考える
- ③ 自分以外の人と一緒に「共食」する

30

○自分の食事を振り返りましょう。

良かったところ:

改善したいところ:

○今日から実行することを1つ決めましょう。

私は今日から、_____を実行します。

・いつ:

・どこで:

・何を:

31

生涯にわたって、
栄養のバランスを考えた食生活を

「健康」だと

- ・選択肢が広がる
- ・充実して取り組める

・勉強
・仕事
・趣味 など



自分の人生を幸せにするために
「食生活」を大切にしましょう!

32

令和〇年〇月〇日()

高 校

これから 一人暮らしをするあなたへ

～栄養のバランス【応用編】～

〇〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇〇〇

1

あなたの食事は“何派”ですか

- ① 自分で買う派
- ② 自分でつくる派
- ③ 誰かが用意してくれる派



2

【本日の内容】

- 1 自分で「買う」ときのポイント
- 2 食事を「つくる」ときのポイント
- 3 まとめ

3

1 自分で「買う」ときのポイント



4

自分で買う派のあなた

コンビニに、**食事**を買いに来ました。
まず、**何売り場**に行くか思い出してみましょう。



- ① デザート・菓子・アイスなど
- ② カルビ丼・からあげ・カップ麺など
- ③ 栄養補助食品・〇〇飲料など

5

① デザート・菓子・アイスなどの 「甘いもの」を選ぶ人

- ・糖分・脂肪・(塩分)が多い。
- ・食べすぎると栄養のバランスが悪くなる。



まずは、「**食事**」になるものを選びましょう。

6

② カルビ丼・からあげ・カップ麺などの「食べ応え」のあるものを選ぶ人

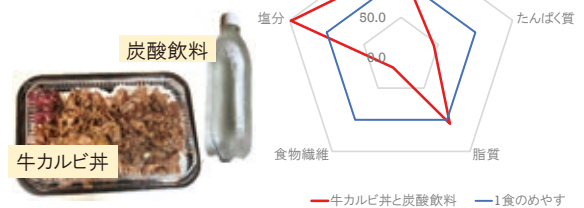
- 塩分と脂肪が多い。
- 野菜が少ない、入っていない。



満足感がありますが、必要な栄養素は足りません。

7

栄養価で見てみよう

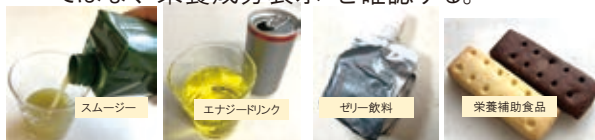


- エネルギーは摂れるが、栄養のバランスはよくない。
- 野菜が少ないので、ビタミン・無機質類も不足する。

8

③ 栄養補助食品・〇〇飲料などの「栄養」「健康」などを意識して選ぶ人

- 1つだけで栄養のバランスが整う・充足する食品はない。
- 「ヘルシー」「エネルギー」「パワー」など、“イメージ”ではなく“栄養成分表示”を確認する。

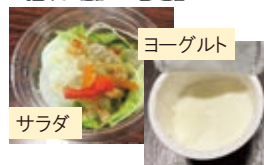


体に必要な栄養がそろっているか、考えましょう。

9

○サラダ+ヨーグルト
：約170kcal

⇒低栄養の心配



○エナジードリンク
+ゼリー飲料

⇒糖分の摂りすぎ・
カフェイン過剰摂取のリスク



- 「〇〇だけ食べればOK」という食品はない。
- 「食べてはいけない」食品も売っていない。
- 必要な栄養の質や量を考えて食べることが大切。

10

自分が選んだ“食べたいもの”で「野菜」が足りているか考えてみましょう。

1食分の野菜めやす量:120g



11

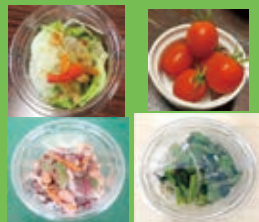
意識して選ばないと、野菜は不足します



12

野菜が不足している時に食べるもの

“野菜を食べる”
「副菜」を買いましょう。



香りや形を感じ、
噛んで味わうことも大切。



野菜は入っているが、
不足する栄養素もある。



13

食事を買う時に、気をつけなければいけないことは

価格？ 味？ 量？

「〇〇効果」？ ダイエット？

今は、身体の基礎を作る大事な時期です。
「栄養のバランス」を考えて選びましょう。

14

栄養のバランスを考えて選ぶポイント

コンビニやスーパーで食事を買うとき・外食する時



- ① 組み合わせを意識する。
(主食・主菜・副菜・汁物)
- ② 色どりがよいものを選ぶ。
- ③ 栄養成分表示をよく確認する。

3つのポイントを押さえると、
栄養のバランスが整いやすくなります。

15

【ポイント①】

主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを意識する

家で食事するとき



※特に「副菜(汁物)」を意識して組み合わせる。

16

弁当を買うとき



外食するとき



「栄養成分表示」をしている店
(レストラン・食堂)もあります。
チェックしましょう！

※特に「副菜」を意識する。
単品(麺類・丼)より定食型の方が整いやすい。

17

【ポイント②】 色どりがよいものを選ぶ



見た目が色鮮やかな献立には、
いろいろな食品が使われている。



※「茶色のおかず」はおいしいけれど、
栄養のバランスが偏りやすいので
食べすぎに注意する。

18

【ポイント③】栄養成分表示をよく確認する



栄養成分表示 1包装当り
 熱量792kcal たんぱく質20.7g 脂質26.6g
 炭水化物120.3g(糖質114.7g食物繊維5.6g)
 食塩相当量2.1g(推定値)

🔍ここをチェック

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- 塩分

給食の基準を
 調べて、比べ
 てみよう！

検索

19

2 食事を「つくる」ときのポイント

自分でつくる派のあなた

「栄養のバランスを考えた食事」を
 意識してつくれるようになろう！

ポイントは・・・

①組み合わせ(主食・主菜・副菜・汁物)

②色どり

買うときと
 同じです。



21

【ポイント①】組み合わせ

【ポイント②】色どり

果物や乳製品を
 プラスすると
 なおよい



22

「買って食べる派」の人も、少しずつ
 「自分でつくる派」になろう。

はじめから、
 完ぺきな食事をつくるのは難しいな・・・
 何からはじめよう？



23

まずは、ごはんを炊いてみましょう

「ごはん」があると



主食

おにぎり
 (弁当)



余ったら、ラップに
 包んで冷凍しよう！

24

うどん・パンなども 冷凍ストックすると便利



電子レンジで
温めれば食べられる

ラップで包み、冷凍保存。
食べる時は自然解凍。



主食は食事を考える時のスタート。
主食のストックがあると、食事づくりが楽になる。

いつも台所にあると便利なもの①

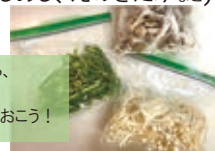
【冷蔵庫】

- ・卵
- ・納豆
- ・豆腐
- ・ハムやベーコン
- ・ちくわ、かまぼこ
- ・牛乳
- ・ヨーグルト



【野菜】

- ・じゃがいも
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・キャベツ など
- ・きのこ(しめじ、えのきだけなど)



* 余ったら、
切って
冷凍しておこう！

いつも台所にあると便利なもの②

【加工食品】

- ・冷凍食品
(冷凍野菜など)
- ・缶詰(ツナ・コーンなど)
- ・カットわかめ
- ・レトルトカレー/パスタソース
など



【調味料】

- ・砂糖、塩、しょうゆ、みそ
- ・めんつゆ
- ・顆粒だし(和風・洋風) など

例えば、冷凍ごはんと卵を活用して



冷凍ごはん

+ 卵 + 野菜 + ハム など
⇒ チャーハンや雑炊



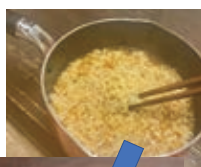
冷蔵庫にある食材を刻んで...

冷蔵庫にある食材を活用した献立例



野菜たっぷりのみそ汁をつけると、
ビタミン類などの栄養素もとれる。

インスタントラーメンを活用して



インスタントラーメン

+ 卵
+ ほうれん草、長ねぎ
+ コーン、カットわかめなど
⇒ 具たくさんラーメン



冷凍うどんを活用して



冷凍うどん(めんつゆ)

- + 卵
- + かにかまぼこ
- + 冷凍野菜・きのこ類
- ⇒ 具だくさんうどん



肉や野菜をのせて、
サラダうどんに。

冷凍やレトルト食品なども上手に活用しましょう。

31

自炊をしたほうがよい理由

コンビニのうどん
約400円



自分でつくったうどん
約150円



【食事を自炊するメリット】

- ・安い
- ・いろいろな食材を足せる
- ・自分好みの味

買った料理と
作った料理を
くらべてみよう

32

弁当屋さんの
幕の内弁当 約700円



自分でつくった
おかずいっぱい弁当
約320円



慣れるまでは
面倒に感じて、
自分で作った方
がメリットが多い！

【食事を自炊するメリット】

- ・安い ⇒ 経済的
- ・いろいろな食材 ⇒ 栄養のバランスが整いやすい
- ・自分好みの味 ⇒ 薄味にできる など

33

誰かが用意してくれる派のあなた

自分の健康を
他人任せで
いいの？

いつかは、「自分で用意する」もしくは
「自分が用意する」側になります。

まずは、用意してくれた食事に感謝
しましょう。そして、お家の人と一緒
にやってみて、できることを増やして
いきましょう。



34

一人暮らしで「病気」になったら

- ・食事や洗濯→自分でしなければいけない
- ・病院に行く→治療にお金、時間がかかる
- ・学校に行けない→勉強に影響
- ・働けない→収入が減る

っらい！

普段から、病気にかかりにくい生活を
心がけることが大切。

35

3 まとめ

36

食事の栄養のバランスを整えるためには

1 食事を買うときのポイント

- ① 組み合わせ(主食・主菜・副菜・汁物)を意識する
- ② 色どりのよいものを選ぶ
- ③ 栄養成分表示をよく見る

2 食事をつくるときのポイント

- ① 「組み合わせ」と「色どり」を意識する
- ② まずは「主食」から用意する
- ③ 自分でできることを増やしていく

37

○自分の食事を振り返りましょう。

良かったところ:

改善したいところ:

○今日から実行することを1つ決めましょう。

私は今日から、_____を実行します。

・いつ:

・どこで:

・何を:

38

生涯にわたって、 栄養のバランスを考えた食生活を

「健康」だと

- ・選択肢が広がる
- ・充実して取り組める

・勉強
・仕事
・趣味 など



自分の人生を幸せにするために
「食生活」を大切にしましょう!

39