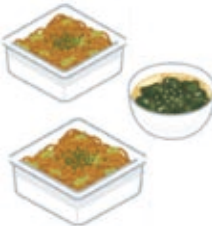


好きな食べ物を好きな時間に食べていませんか

例1

・30代 男性 1日の摂取カロリー 約 3730kcal の場合
 (30代 男性 身体活動レベルⅡ 2700 kcal)

朝食	間食	昼食	夕食	夜食
				
缶コーヒー 約 20kcal	栄養補助食品 約 160kcal	とんかつ定食 約 1300kcal	カップ焼きそば 約 1100kcal	ポテトチップス 炭酸飲料 約 1150kcal

例2

・20代 女性 1日の摂取カロリー 約 490kcal の場合
 (20代 女性 身体活動レベルⅡ 2000 kcal)

朝食	昼食	間食	夕食	夜食
				
スムージー 約 80kcal	海藻サラダ 約 40kcal	カフェラッテ 約 170kcal	ミニトマト もずく酢 豆腐 約 200kcal	ミネラルウォーター 約 0kcal

* 食事について考えてみましょう。

1 アドバイスをお願いいたします。

・30代男性へ (例1)	・20代女性へ (例2)

2 今、どんな食事をしていますか。
・普段の食事を思い出して記入してみましょう

(記入例)

朝食 (7 : 30)	
おひたし	目玉焼き
ごはん	みそ汁

朝食 (:)	昼食 (:)	夕食 (:)	夜食 (:)	間食 (:)
○ ○	○ ○	○ ○		
○ ○	○ ○	○ ○		

3 社会人になった時に、どのような食事をしていきたいですか。

① 1日3食(朝・昼・夕)の食事をどのようにしますか。

・コンビニで買う ・自分で作る ・その他()

② 食事や間食の時間は決まっていますか。

・決まっている ・決まっていない ・その他()

③ 好きな物を、好きなだけ食べたら、体にどんなことが起きると思いますか。

・問題は起こらない ・健康課題が出やすくなる ・その他()

4 自分の食生活について、これからチャレンジすることを決めましょう。

(自分の食事の内容・時間について)

・これからは、_____ 気をつけて、

(一番、見直していきたいことは)

_____ 見直したいと思います。

(何から始めてみますか)

そのために、_____ からチャレンジします。

～好き嫌いは将来の“自分や家族の健康”に影響します～

好 き 嫌 い な く 食 べ よ う

1 食生活をチェックしてみましょう

チェック項目	○・×
1 好き嫌いがありますか	
2 嫌いな食べ物が食事に出たら残しますか	
3 嫌いだった食べ物で、食べられるようになった経験はないですか	
4 初めての食べ物は、食べないですか	

【判定】

○の数	診断結果
0個	あなたの食生活は、very good！今のまま続けましょう。 これからの話を聞いて、これからの食生活にいかしていきましょう。
1～3個	あなたの食生活は、ちょっと心配です。 これからの話を聞いて、出来そうなことから チャレンジしてみましょう。
4個	あなたの食生活は、心配です。 これからの話を聞いて、出来そうなことから チャレンジしてみましょう。

2 好き嫌いなく食べるポイント

【ポイント1】 味覚について知りましょう

甘味		エネルギーを補給	本能的に好き
塩味		ミネラルバランスを整える	本能的に欲する
酸味	 酢	腐敗を知らせる	本能的に嫌う
苦味		毒物を知らせる	本能的に嫌う
旨味	昆布、かつお節 	アミノ酸を示す合図	本能的に好き

【ポイント2】 嫌いになるきっかけ

- ・食感 ・見た目
- ・食べるまでが面倒くさい



【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために

- ・一緒に食事の準備をしよう
- ・おなかをすかせておこう



【ポイント4】 嫌いということを決めつけない

- ・いつか食べられるようになったらいいね



【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

- ・少しずつ何回か食べてみましょう

お家の方へ

* 親子で楽しく食べて、好き嫌いをなくしましょう

好き嫌いをなくそうと無理強いしては、本来の楽しい食事がつらい時間になってしまいます。まずは、親がおいしそうに楽しく食べることが大切です。

一つの食品だけでは、健康な体をつくることはできず、また、食品にはそれぞれの特徴があります。できるだけ多くの食品を組み合わせ、栄養のバランスのとれた食事を整え、家族で楽しい食卓にしましょう。



将来、自立した時にも思い出してください。

3 苦手な食べ物や初めて食べる食べ物は、どのようにチャレンジしてみますか？

好き嫌いをなく食べよう

〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・栄養教諭
〇〇〇〇〇〇

1

【本日の内容】

- 1 食生活チェック
- 2 好き嫌いをなく食べるポイント
- 3 まとめ

2

【1 食生活をチェックしてみましょう】

チェック項目	○・×
1 好き嫌いはありますか	
2 嫌いな食べ物が食事に出たら残しますか	
3 嫌いだった食べ物で、食べられるようになった経験はないですか	
4 初めての食べ物は、食べないですか	

3

【判定】

○の数	診断結果
0個	あなたの食生活は、very good！ 今のまま続けましょう。 これからの話を聞いて、これからの食生活にいかしていきましょう。
1～3個	あなたの食生活は、ちょっと心配です。 これからの話を聞いて、出来そうなことからチャレンジしてみましょう。
4個	あなたの食生活は、心配です。 これからの話を聞いて、出来そうなことからチャレンジしてみましょう。

4

2 好き嫌いをなく食べるポイント



5

【ポイント1】味覚について知ましょう

味覚による「好き嫌い」

- ・「苦いから嫌い」
- ・「酸っぱいからいやだ」など
- ・人間の本能的に備わる危機管理能力として苦手とする味覚があります。
- ・味覚種類は、「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」の5つです。



6

【ポイント1】味覚について知りましょう

5味の役割

甘味	ごはん、パン、 麺、甘いお菓子	エネルギーを補給	本能的に好き
塩味	塩	ミネラルバランスを 整える	本能的に欲する
酸味	レモン、酢	腐敗を知らせる	本能的に嫌う
苦味	ピーマン、ゴーヤ	毒物を知らせる	本能的に嫌う
旨味	昆布、かつお節 トマト、きのこ	アミノ酸を示す合図	本能的に好き

7

【ポイント1】味覚について知りましょう

甘味

- ごはん、パン、麺、甘いお菓子



- エネルギー補給
- 本能的に好き

8

【ポイント1】味覚について知りましょう

塩味

- 無機質の補給
- 本能的に欲する

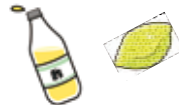


9

【ポイント1】味覚について知りましょう

酸味

- 酢、レモンなど



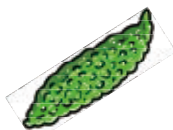
- 腐敗を知らせる
- 本能的に嫌う
- 食べる経験を積み、安全だと分かると食べる
ことができるようになる

10

【ポイント1】味覚について知りましょう

苦味

- ピーマン、ゴーヤなど



- 毒物を知らせる
- 本能的に嫌う
- 食べる経験を積み、安全だと分かると食べる
ことができるようになる

11

【ポイント1】味覚について知りましょう

旨味

- 昆布、かつお節、トマト、きのこ



- アミノ酸を示す合図
- 本能的に好き
- 食べる経験によっては、嫌う場合もある

12

【ポイント2】 嫌いになるきっかけ

「嫌い」になるきっかけ①

- ・食感
→「グニャグニャ」「ドロドロ」が苦手
- ・見た目
→「見た目が」
「嫌いなものを思い出させる」
- ・トラウマ
→食べた後に「気分が悪くなった」



13

【ポイント2】 嫌いになるきっかけ

「嫌い」になるきっかけ②

- ・食べるまでが
→面倒くさい
「魚の骨を取るのが」
「果物の種を出すのが」
- ・その他
→「嫌いと言っていたから」
「食べたいと思わないから」



14

【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために

- ・好きになる工夫をする
 - ・味付け
 - ・食べる環境（給食、キャンプ、旅行など）



15

【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために

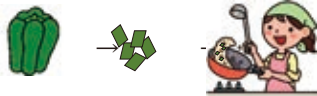
- ・味覚を発達させるために、酸味の体験
 - ・サラダのドレッシングで酸味の体験
 - ・手巻きずしやちらし寿司ですし飯の体験



〈出典：中学生用食育教材「『食』の探究と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月〉

【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために

- ・食材の切り方・調理の工夫
 - ・ピーマンは、小さく切って油で炒めて苦味の体験



- ・ゴーヤは、薄く切って油を加えたお湯でサッと茹で、苦味を少なくしたゴーヤチャンプルで苦味の体験

17

一緒に食事の準備をしよう

少しずつでも食事をつくる
ところから一緒にやること
で、苦手なものも食べていく
気持ちが育って
いきます。



私が切った、にんじん。

よくかき
まぜて。



〈出典：「自分手帳 食生活 P15」福島県教育委員会 平成27年11月〉

おなかをすかせておこう

おなかですいた状態で食事
にのぞみましょう。

- ・おやつを食べ過ぎない
- ・体を動かす



〈出典:「自分手帳 食生活 P15」福島県教育委員会 平成27年11月〉

家族そろって楽しい食卓を

食事は大切な生活の営み、日々
のおだやかな食卓から、好ききら
いも自然になくなっていきます。



〈出典:「自分手帳 食生活 P15」福島県教育委員会 平成27年11月〉

【ポイント4】 嫌いということを決めつけない

- ・いつか食べられるようになったらいいね。
- ・調理方法によって食べられれば、いいのでは
(給食は、調理方法が決まっているので、
お家では家族の好みで調理が出来る

・にんじん

サラダの生のにんじんは好き、
でも煮たにんじんは嫌い

・チーズ



ピザのチーズは好き、
でも生のコロコロのチーズは嫌い



21

【ポイント4】 嫌いということを決めつけない

- ・「好きな食べ物」が増えると、「いろいろな人と、もっ
と豊かに生活することができる」と、声掛けしながら、
一緒に食べる大人がおいしそうに食べてみる。

将来、自立し
た時にも思い
出してください。



- ・どうせ嫌いで食べないと決めつけず、一緒に苦手な
食べ物を買いに行ったり、栽培してみたりして食べ
物に興味を持つことが出来る環境を作ってみる。

22

【ポイント4】 嫌いということを決めつけない

- ・いつ食べられるようになるかわからないので、苦手
だと思っている食べ物でも、ちょっとずつ食べてみ
ると、ある日突然食べられることもあります。
- ・大人になると、今まで食べることが出来なかった
食べ物も、食べることが出来るようになることもあり
ます。



23

【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

まずは一口って、どのくらい食べればいいの

- ・口に入れて食べても、食べている人がビクビクしない
量で、大丈夫です。



24

【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

まずは一口って、どのくらい食べればいいのか

- ・その量には、個人差があります。
 - ・いつも食事に食べている「一口」、その一口の半分、もっと少なく。
 - ・ありさんが、運ぶ砂粒(ほんの少し)の量。
- ・そして、その量が少しずつ増えていくといいね。



25

【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

初めて、出会う食べ物

- ・好き嫌いが無い人でも、これから各地の食べ物。世界各国には、まだ出会ったこともない食べ物がたくさんあります。

まずは、少しずつ食べてみましょう。



(出典: 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月)

【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

初めて、出会う食べ物

- ・一口食べてみて、自分が想像していた食べ物(味や触感など)と違う時、体がビックリすることがあります。まずは、少しずつ食べてみましょう。
- ・少しずつ何回か食べていると、気づかないうちにおいしく食べられることもあります。



好き嫌いをなく食べるポイント

【ポイント1】 味覚について知りましょう

【ポイント2】 嫌いになるきっかけ

【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために

【ポイント4】 嫌いということを決めつけない

【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

28

親子で楽しく食べて、好ききらいをなくしましょう

お家の方へ

好ききらいをなくそうとして無理強いしては、本来楽しい食事がつらい時間になってしまいます。好ききらいをなくす方法として、盛りつけや調理の工夫がありますが、まずは親がおいしそうに楽しく食べることが大切です。

一つの食品だけでは健康な体をつくることはできず、また、食品にはそれぞれの特徴があります。できるだけ多くの食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を整え、家族で楽しい食卓にしましょう。

(出典:「自分手帳 食生活 P15」福島県教育委員会 平成27年11月)



将来、自立した時にも思い出してください。

29

3 まとめ

これから、苦手な食べ物や初めて食べる食べ物は、

(今まで、苦手で食べていない食べ物など)

・何を _____ を、

(ちょっと食べてみる、好きな食べ物と一緒に食べてみる)

・どのように _____ 食べてみたいです。

30