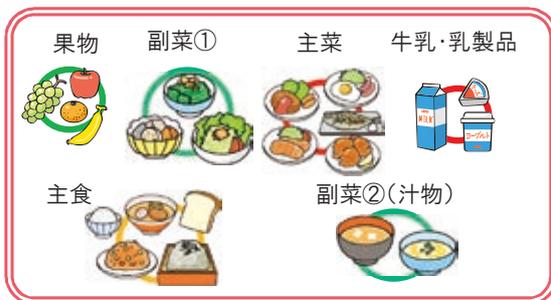


卒業に向けて

1 なぜ食べなければならないのでしょうか

私たちは、生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養を「食事」として摂取しています。

特に中高生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。3食のそれぞれの食事では主食、主菜、副菜・牛乳・乳製品、くだものを組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。



2 成長のための栄養

骨や筋肉、内臓など、体の組織をつくるためには、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。中高生の時期は成長期で、身長や体重が増加し、スポーツをするなど活動も活発です。中高生の時期は、エネルギー、たんぱく質、カルシウムなどの栄養素を十分に取る必要があります。

○ エネルギー

人間が体を動かすために必要な栄養です。炭水化物や脂質、たんぱく質がエネルギー源として使われます。

○ たんぱく質

筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、主に体をつくるもとになります。また、エネルギー源としても利用されます。

○ カルシウム

骨や歯を作り、ホルモン分泌や血液凝固、筋肉や神経の働きを調整します。

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

3 健康でいるために

皆さんは健康についてどのように考えていますか？

あなたが自分は「健康だ」と感じるのは、どんな時ですか？

あなたが自分は「健康でない」と感じるのはどんな時ですか？

健康を維持するためには、運動・栄養・休養のバランスをとることが重要です。

最近では、エネルギー過剰摂取による肥満と、エネルギー不足によるやせが問題となっています。また、スマートフォンなどの普及により、ブルーライトが睡眠の質に影響を及ぼすことが問題となっています。健康を維持し続けるためには、社会の変化に対して、課題になっていることを情報をもとに自分の課題は何であるかを判断して、自分自身で解決していく必要があります。

10年後、20年後、健康であり続けるためにどのようなことを実践していけばよいか考えてみましょう。

4 まとめ

生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養は「食事」として摂取しています。1日3食の食事を積み重ねることが食生活です。どのような食生活を続けるかで将来の皆さんの健康が大きく変わってきます。

全てが満たされた状態で、毎日の生活を送ることができるようにこれからもバランスのよい食事を心がけてください。



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

卒業に向けて



〇〇市立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇 〇〇

[本日の内容]

- 1 なぜ食べなければならないのでしょうか
- 2 成長のための栄養
- 3 健康に過ごすために
- 4 まとめ

1 なぜ食べなければならないのでしょうか

私たちは、生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養を「食事」として摂取しています。

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養をとるための食品例
(中学生の場合)



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

特に中高生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。3食のそれぞれの食事で主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、くだものを組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。

給食も「主食、主菜、副菜①、副菜②(汁物)、牛乳」を組み合わせて献立が立てられています。

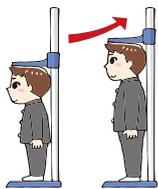


(出典：中学生用食育教材「『食』の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

2 成長のための栄養

骨や筋肉、内臓など、体の組織をつくるためには、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。中高生の時期は成長期で、身長や体重が増加し、スポーツをするなど活動も活発です。

中高生の時期は、エネルギー、たんぱく質、カルシウムなどの栄養素を十分に取る必要があります。



○ エネルギー

人間が体を動かすために必要な栄養です。炭水化物や脂質やたんぱく質がエネルギー源として使われます。

エネルギー不足による体への影響



免疫、消化器系、心臓、血管の機能が低下します。



女性は、無月経になったり、初経の時期が遅れたりします。



成長や発育に影響がでます。

炭水化物・脂質を多く含む食品



(出典：小学生用食育教材「たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)
(出典：中学生用食育教材「『食』の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

○ たんぱく質

筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、主に体をつくるものになります。また、エネルギー源としても利用されます。

たんぱく質不足による体への影響



疲れやすく、集中しづらくなり、体調を崩しやすくなります。



筋力が低下して、正しい姿勢が保てなくなると血行不良が起こり、肩こりや腰痛を引き起こします。

たんぱく質を多く含む食品



(出典：小学生用食育教材「たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)
(出典：中学生用食育教材「食の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

○ カルシウム

骨や歯を作り、ホルモンの分泌や血液凝固、筋肉や神経の働きを調整します。

カルシウム不足による体への影響



精神的に不安定になります。



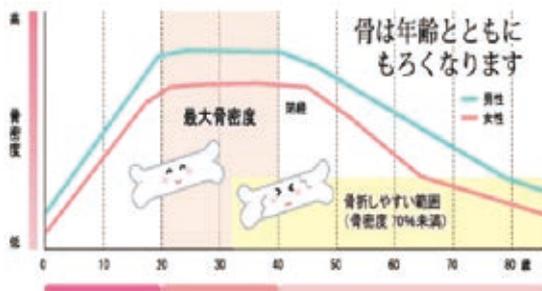
将来的に骨粗鬆症になるリスクが高まります。

カルシウムを多く含む食品



(出典：小学生用食育教材「たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)
(出典：中学生用食育教材「食の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

最大骨密度は個人差があり、カルシウム摂取量で変わります。



(出典：食生活学習教材(中学生用)「食生活を考えようー体も心も元気な毎日のためにー」文部科学省 平成16年3月)

3 健康でいるために

健康的な生活のために、毎日バランスよく食べなければなりません。でも健康とはどういうことを考えてみましょう。



健康についてどのように考えているか書きましょう。

あなたが自分は「健康だ」と感じるのは、どんな時ですか？

あなたが自分は「健康でない」と感じるのはどんな時ですか？

11

世界保健機関(WHO)では、健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいいます。



(出典：中学生用食育教材「食の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

12

健康を維持するためには、運動・栄養・休養のバランスをとることが重要です。

最近では、エネルギー過剰摂取による肥満と、エネルギー不足によるやせが問題となっています。また、スマートフォンなどの普及により、ブルーライトが睡眠の質に影響を及ぼすことが問題となっています。



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

13

健康を維持し続けるためには、社会の変化に対して、課題になっていることを情報をもとに自分の課題は何であるかを判断して、自分自身で解決していく必要があります。

10年後、20年後、健康であり続けるためにどのようなことを実践していけばよいか考えてみましょう。



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

14

4 まとめ

生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養は、「食事」として摂取しています。1日3食の食事を積み重ねることが食生活です。どのような食生活を続けるかで将来の皆さんの健康が大きく変わってきます。

すべてが満たされた状態で、毎日の生活を送ることができるようにこれからもバランスのよい食事を心がけてください。



15