

令和〇年〇月〇日(〇)

卒業に向けて



〇〇県立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇 〇〇

1

【本日の内容】

- 1 体をつくる・動かす
- 2 自らの「食生活」を営む
- 3 体を守る・強くする
- 4 食を通じて他者と関わり、よりよい社会をつくる
- 5 まとめ

2

1 体をつくる・動かす



3

(1) 食べることは体をつくるため

私たちは、化学反応の連続で生きている！

私たちの体には、酸素や栄養素、水を使って化学反応する仕組みがあります。
化学反応には、生きるために最低限必要なものと、心身の変化や状況等に応じて生じるものがあります。



(出典：中学校実用栄養教材「食」の探究と社会への応用(文部科学省 令和3年3月) 4

(1) 食べることは生きる原動力

エネルギー不足に注意しましょう

私たちは、体内における化学反応によって、生きるための主な原動力であるエネルギーを得ています。

成長期の発育や健康の維持のためには、十分なエネルギーが作られるような必要な栄養素を摂取することが重要です。

エネルギー不足による体や心に出てくる影響



(出典：中学校実用栄養教材「食」の探究と社会への応用(文部科学省 令和3年3月)

2 自らの「食生活」を営む



6

(1) 何をどれくらい 一高校生に必要な水分―

1日に何の食品を食べればよいの？

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素を「食事」として摂取しています。
高校生の時期は、一生にわたる基礎を作るために、必要な食品をとることが重要です。
これらの食品は、1日3食で食べることが大切です。

4つの食品群別摂取量の目安による食品構成 (15～17歳、1人1日あたり、身体活動レベルは普通(1)の場合)

食品群	第1群	第2群	第3群	第4群
穀類	400	50	160	100
肉・魚	330	50	120	60
豆・豆製品			100	50
野菜			350	100
いも			100	200
果物			200	200
油脂			400	30
塩類			200	25
砂糖				15

※1食の目安量は、1食あたり1/3の量です。

(出典：「家庭科 自立・共生・創造」東京書籍 令和3年3月5日現在)

(1) 何をどれくらい 一高校生に必要な水分―

1日に何の料理を食べればよいの？

1食の食事は、主食+主菜+副菜(汁物)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。

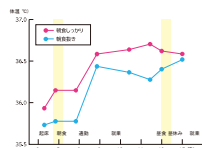


(出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに文部科学省 令和3年3月)

(1) 何をどれくらい 一高校生に必要な水分―

朝食の効果を知ろう！

- ① 体温や脈拍の上昇効果
脳や体中が活動を行うための準備を整えます。
- ② エネルギー源の補給
午前中に使うエネルギーや栄養素を補充します。
- ③ 便秘の予防
朝食をとることにより大腸が蠕動運動を起こし、排便を促します。
- ④ 体温維持の効果



朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。
午前中の活動を充実して行うためにも、朝食は欠かせず、しっかりとバランスよく食べることが重要です。

図 朝食を食べる習慣の有無による体温と(心)脈(心)の値

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

(1) 何をどれくらい 一高校生に必要な水分―

朝食の効果を知ろう！

- ⑤ 良質な睡眠のため
朝食でたんぱく質(必須アミノ酸であるトリプトファン)をとることで、脳内にセロトニンが作られます。
セロトニンは感情を安定させる作用があり、日中を安定して過ごすことができます。
夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られます。
夜の質のよい眠りは、朝食によって作られます。



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

(1) 何をどれくらい 一高校生に必要な水分―

誰にとっても重要！水分の役割

体のおよそ60%が水分です。

- ① 溶解作用
私たちの体内で起こっている化学反応は、栄養素が水にとけた状態で進められています。
- ② 運搬作用
水は物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を届けたり、不要な物質を受け取り、排泄したりしています。
- ③ 体温調節
寒いときは、温めた水が体内をめぐることで急激な体温低下を防ぎます。
暑いときは、汗をかくことで皮膚表面をぬらし、ぬれた表面に風が当たったり、皮膚の下の血液を冷やしたりすることで、体温を低下させます。



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

(1) 何をどれくらい 一高校生に必要な水分―

誰にとっても重要！水分補給

体内の水分量が少なくなると、脱水がすすむことにより熱中症になります。
濃い少量の尿が排泄されるときには、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。
水分は食事や飲み物から補給することができます。

体に現れる主な脱水症状

黄色信号：のどが渇く。

赤信号：強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、汗がでない、頭が痛い、イライラする。
体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になる。



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

3 体を守る・強くする



13

(1) 病気は毎日の積み重ねから — 疾病の予防 —

健康でいるために ～健康とは～

健康とは、世界保健機関(WHO)では、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、全てが満たされた状態にあることをいいます。健康は、標準値や基準値で評価したり、他の人と比較したりするものではありません。

健康を維持するために

～社会や環境とともに変化する課題～

健康を維持するためには、運動・栄養・休養のバランスが重要です。

最近では、「栄養不良の2重負荷」とよばれる『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痩せ』が問題となっています。

スマートフォンなどの普及により、便利になったものの、睡眠の質に影響を及ぼすことが問題となったり、社会構造の変化によってストレスを感じる人が多くなったりするなどの問題が出てきています。

課題は、自分自身で解決していく必要があります。



〔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〕 14

(2) 食の安全や衛生を考える

自分を守る食品の安全や衛生って何だろう？

食品の安全性を脅かすものとして「食中毒」があります。

飲食店での食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。

家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントを確認してみましょう。



〔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〕
〔出典：「家庭でもできる食中毒予防の6つのポイント」厚生労働省〕

15

4 食を通じて他者と関わり、よりよい 社会をつくる



16

(1) 食の背景にあるもの — 多様な食文化 —

食の背景に何があるの？

世界には多様な食文化が存在しており、食事の仕方や食べる食品などが異なっています。

日本の食文化を未来に継承しよう！

① 食文化を知る意義

食は世界中の誰もが日々経験するものです。国内の他の地域や海外の人々との間で、それぞれの食文化を理解しあうことは、お互いの交流や絆を深めることにも役立ちます。

日本の多様な食文化には、各地の自然環境の中で、暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史がそれぞれ反映されており、未来に継承すべき日本を代表する文化であります。

〔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〕 17

(1) 食の背景にあるもの — 多様な食文化 —

日本の食文化を未来に継承しよう！

② 日本の食文化の特徴

日本の国土は南北に広く、海や川、山や平野など変化に富んだ自然が広がっており、地域ごとの気候や風土も様々です。日本人は、その自然の中に神様を感じ、豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育んできました。そして、その土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸といった自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。

日本各地には、自然的・社会的な環境や習慣を背景に「行事食」や「郷土食」等、多様な食文化が発達し、料理人などにより伝承された、洗練された技術も存在します。



〔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〕 18

(3) 食を通じて他者と関わり、よりよい社会

食の仕事を通じて実現したい社会とは・・・

3. 消毒用品販売業

食中毒や感染症などを世界でゼロにすることは難しいですが、皆さんが正しい手洗いや正しい消毒を行うことで、安全で安心な生活が送れるような環境になるように働きかけをしています。



(出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに文部科学省 令和3年3月) 25

(3) 食を通じて他者と関わり、よりよい社会

食の仕事を通じて実現したい社会とは・・・

4. 病院（管理栄養士）

薬だけに頼る医療ではなく、食を通じて、患者さんが元気になれるように支援し、何歳になっても元気に活動できるよう貢献したいと思います。



(出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに文部科学省 令和3年3月) 26

(3) 食を通じて他者と関わり、よりよい社会

食の仕事を通じて実現したい社会とは・・・

5. 栄養教諭

将来、児童生徒が自立したときに、自分の体を大切に健やかに過ごしてもらい、そして自分の夢を実現し、活躍してもらいように願っています。



(出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに文部科学省 令和3年3月) 27

(3) 食を通じて他者と関わり、よりよい社会

食の仕事を通じて実現したい社会とは・・・

6. 郷土料理調理販売

みんなが仕事で外へ出かけるため、家庭では日々の食事の準備等、食べることに手間をかけられないのが現状です。
しかし、家庭料理や郷土料理のおいしさを忘れないでほしいです。
食べ物から季節や作り手の愛情を感じてほしいからです。



(出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに文部科学省 令和3年3月) 28

(3) 食を通じて他者と関わり、よりよい社会

食の仕事を通じて実現したい社会とは・・・

7. 新聞記者

私たちが今、豊かに暮らしているのは、先人たちの努力のおかげです。
記者として、新聞で医、食、農、環境は、一体的であることを伝え、よりよい世の中を次の世代に渡せようと考えています。



(出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに文部科学省 令和3年3月) 29

5 まとめ

私たちは、この先もずっと食で命をつないでいきます。
食がおろそかでは、いけません。

持続可能なよりよい未来を築くために、食を取り巻く社会・経済・環境の課題解決にむけて、できることから継続的に取り組んで
いってほしいですね。



30