

「バランスのよい食事」と聞くとどのような食事をイメージしますか？
それは、「主食・主菜・副菜がそろっている」食事です。

主食

主食とは、ごはんやパン、めん類のことです。炭水化物を多く含むため、**体を動かすエネルギーのもと**になります。



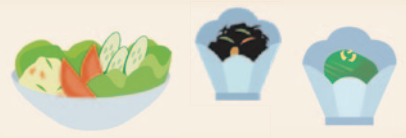
主菜

主菜は、メインのおかずのことで、肉や魚、卵、大豆の料理です。たんぱく質を多く含むため、**体をつくるもと**になります。



副菜

副菜は、野菜やきのこ、海藻が中心のおかずです。ミネラルとビタミンを多く含むため、**体の調子を整えるもと**になります。



プラスすることでさらにバランスアップ!

汁物

汁物は、主菜や副菜では足りない栄養素を補うことができます。具材をたっぷり入れることで、**栄養価が簡単にアップ**します。※塩分のとりすぎを防ぐために、1日1杯までに!

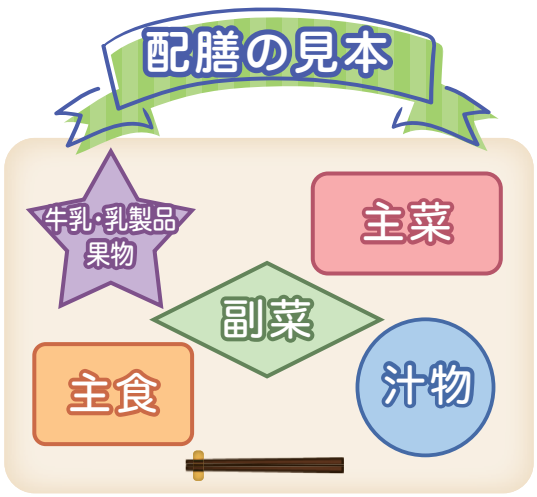


牛乳・乳製品・果物

牛乳・乳製品はミネラルを、果物はビタミンを多く含みます。



配膳の見本



ごはん・からあげ・具だくさんみそ汁・コーンとブロッコリーのサラダ・フルーツヨーグルト

6 バランス・パズル

前のページを参考に、バランスのよい食事を考えてみましょう。
どの料理を加えればさらにバランスのよい食事になるでしょうか？

(A)

キウイフルーツ
ごはん
かぼちゃの煮物
みそ汁

(B)

食パン
野菜サラダ
ソーセージ
コーンスープ

- (1) おこのみ焼き (2) 焼き魚 (3) トマト

- (1) ケーキ (2) りんご (3) フライドポテト

(C)

みかん
おにぎり
卵焼き
みそ汁

(D)

ヨーグルト
トースト
目玉焼き
野菜スープ

- (1) ハンバーガー (2) ほうれん草のおひたし (3) たこ焼き

- (1) にんじんのバター煮 (2) ハンバーグ (3) チョコレート

⑤ A (2) B (2) C (2) D (1)

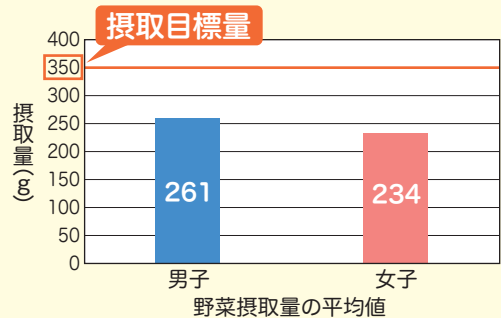


野菜をとることの難しさ

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は体の調子を整える働きがあり、みなさんの成長のために重要です。

野菜の目標量は、1日 350g!

ところが、実際は右図のように野菜の摂取量は少ないのが現状です。そのため、野菜料理を意識してとることが大切です！



出典：平成29年国民健康・栄養調査(7～14歳の平均摂取量)

7 野菜料理を食べよう



350gの野菜って
どれくらい？

1日の目標量350gを食べるためにはどのようにすれば良いか考えましょう。野菜料理は小鉢(小皿)ひとつで、およそ**70g**です。緑黄色野菜と淡色野菜では含まれる栄養素が異なるため、**1日5皿分**を目安に様々な野菜を食べるようにしましょう！

緑黄色
野菜

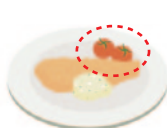


淡色
野菜



野菜の重量の目安

野菜
半皿



ミニトマト:
2個



レタス:
2枚



きゅうり:
5枚



ほうれん草の
おひたし:半分



にんじんの
バター煮:半分

野菜
1皿



野菜入り
やきそば



もやし
ニラ炒め



切り干し大根
の煮物



具たくさんみそ汁
やスープ

野菜
2皿



ほうれん草の
中華風炒め



キャベツの
炒め物



野菜たっぷり
酢豚



クリーム
シチュー

朝食・昼食・夕食
合わせて5皿！

食べ方の例

朝



ゆでたブロッコリー:3房

1皿

昼



冷やしトマト:1/2個



キャベツのサラダ

2皿

夕



野菜の煮しめ

2皿

朝



レタス:2枚



ポテトサラダ

1.5皿

昼



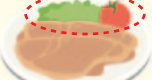
かぼちゃの煮物



なます

2皿

夕



キャベツ ミニトマト



海そうとツナのサラダ

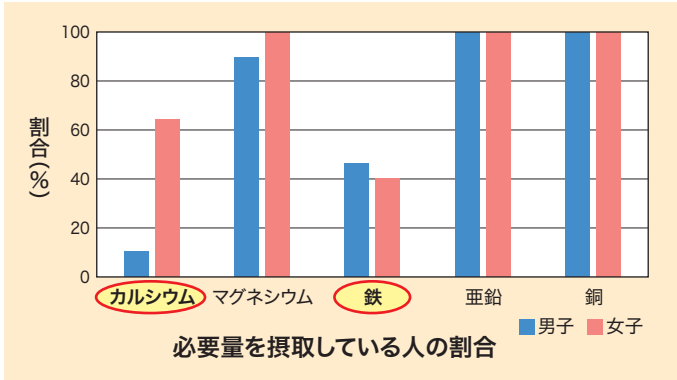
1.5皿

朝食にも野菜を取り入れて野菜不足をなくしましょう！

8 不足しがちな栄養素

不足しがちな栄養素は何か知っていますか？

中学生に不足しやすい栄養素は、**鉄とカルシウム**です(下図参照)。



出典: 学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議
「学校給食摂取基準の策定について」(平成30年3月)
習慣的な栄養摂取量が推定平均必要量以上の者
(中学2年生)の割合を示した。

鉄とカルシウムの現状の摂取量と推奨量

	現状の摂取量(mg)		推奨量(mg)	
	男子	女子	男子	女子
鉄	6.9	6.1	11.5	14.0
カルシウム	678	610	1000	800

推奨量とは、目標とする1日の摂取量のことです!

出典: 平成28年国民健康・栄養調査より7~14歳の平均摂取量を各栄養素の現状の摂取量として記載した。
日本人の食事摂取基準(2015年版)より12~14歳の推奨量を記載した(女子の鉄の推奨量は月経ありとして記載)。

上のグラフを見ると、普段の私たちの食生活では、鉄やカルシウムが不足していることがわかります。また、表の現状の摂取量は小中学生の平均値です。小学校では、栄養バランスの整った給食を食べていましたが、今は給食ではないため、これより摂取量が少ない可能性があります。皆さんはこれだけの量の栄養素を摂取することができているのでしょうか…?どのようになれば鉄やカルシウムをとることができるか考えてみましょう!

鉄

鉄は血液の重要な成分であり、体内に酸素を運ぶ役割があります。不足すると貧血になりやすくなるため、鉄をしっかりと摂取する必要があります。

鉄を多く含む食品

食品名	1回量	鉄(mg)
鶏レバー	1食 (50g)	4.5
牛もも肉	1枚 (70g)	1.9
さんま	1尾 (100g)	1.3
さば	1切 (100g)	1.2
納豆	1パック (50g)	1.7
小松菜	1食 (60g)	1.7
ほうれん草	1食 (60g)	1.2



肉や魚、大豆製品、
緑の葉物野菜には鉄が豊富です!

カルシウム

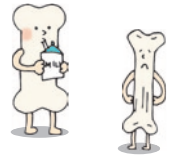


牛乳で補う場合…

男子のカルシウム不足分322mgを補うには牛乳1.5杯、女子のカルシウム不足分190mgを補うには牛乳1杯を飲む必要があります！

カルシウムは、体の中に多く存在するミネラルで、その約99%が骨や歯に存在しています。

カルシウムが不足すると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。これを骨粗しょう症^{こつそ}といいます。また、最大骨量は20歳までのカルシウムの摂取量で決まります。その後はどれだけカルシウムをとっても最大骨量が増えることはありません。骨を丈夫にすることができる20歳までにしっかりとカルシウムをとることを心がけましょう。



牛乳が苦手な人は代わりに他の食品で不足分を補いましょう！

カルシウムを多く含む食品



食品名	1回量	カルシウム(mg)
牛乳	コップ1杯 (200g)	220
ヨーグルト	カップ1個 (90g)	108
スライスチーズ	1枚 (18g)	113
絹ごし豆腐	冷奴1人前 (150g)	86
納豆	1パック (50g)	45
ししゃも	2尾 (24g)	79
しらす	1食 (10g)	21
油揚げ	味噌汁の具 (10g)	23
厚揚げ	おでんの具 (40g)	96
小松菜	1食 (60g)	102
ほうれん草	1食 (60g)	29

野菜の中では濃い緑色の野菜！



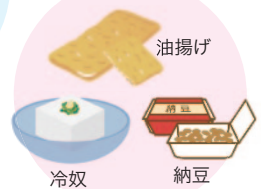
乳製品はカルシウム豊富



小魚は骨ごと食べよう



大豆製品も実はカルシウム豊富



まとめ

鉄やカルシウムをとるための3箇条

次の3点を心がけて、鉄やカルシウムを今より多くとりましょう！

- Step1** 鉄やカルシウムを多く含む食品を知る
- Step2** 鉄やカルシウムを多く含む食品を今の食事にプラスする
- Step3** 楽しく続ける方法を決める

本冊子のレシピ集では、鉄やカルシウムを多く含む食品を使ったレシピに右のマークを付けています。マークを参考にしながら、鉄やカルシウムを積極的にとりましょう！



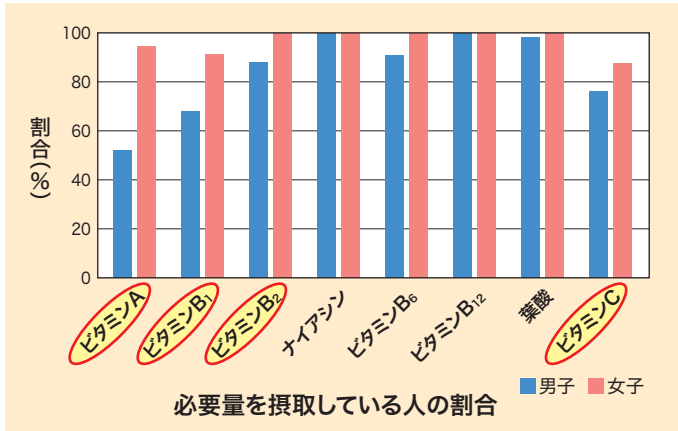
鉄マーク



カルシウムマーク

9 ビタミンの話

ビタミンは、私たち人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。しかし、ビタミンは不足しやすい栄養素といわれています。



ビタミンA、ビタミンB₁、
ビタミンB₂、ビタミンCが
不足傾向!

出典：学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議
「学校給食摂取基準の策定について」(平成30年3月)
習慣的な栄養摂取量が推定平均必要量以上の者
(中学2年生)の割合を示した。

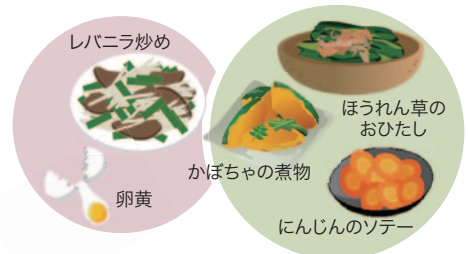
ビタミンは、体内ではほとんど合成されないか、合成されても必要量に満たないため、毎日の食事でビタミンをとる必要があります。このページでは、ビタミンの役割やどのような食べ物にビタミンが多く含まれているかについてご説明します!

ビタミンA

【推奨量】 男子：800 μ gRAE 女子：700 μ gRAE

ビタミンAが不足すると薄暗いところで見えづらくなります。それは、ビタミンAが光の吸収にかかわり、光の刺激を伝えているからです。他にも粘膜を強くして身体の免疫力を高め、感染症にかかりにくくします。

ビタミンAはレバーや卵黄、緑黄色野菜に多く含まれ、油で炒めることで吸収率があがります。



ビタミンB₁、B₂

【推奨量】 【ビタミンB₁】 男子：1.4mg 女子：1.3mg
【ビタミンB₂】 男子：1.6mg 女子：1.4mg

食べ物をエネルギーに変換するときに必要な栄養素です。そのため、ビタミンB₁やB₂を十分に摂っていないければ、せっかく食事をしていても、栄養素がうまくエネルギーに変換されません。

これらが不足すると、疲労が蓄積して疲れやすくなります。運動をしているとさらに必要量が増えるので注意してとりましょう!(右ページのコラム参照)

ビタミンB₁、B₂を多く含む食品

食品名	1回量	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)
豚肩ロース	1食(100g)	0.63	0.23
豚バラ肉	1食(100g)	0.51	0.13
鶏レバー	1食(50g)	0.19	0.90
卵	1個(55g)	0.03	0.24
納豆	1パック(50g)	0.04	0.28
のり(1/8切)	1袋(3g)	0.02	0.07

ビタミンC

〈推奨量〉 男子：95mg 女子：95mg

ストレスによって生じた体に良くない物質を除去する働きがあります。また、野菜に含まれる鉄を吸収しやすい形に変換し、鉄の吸収率を上昇させます。このようにビタミンCは様々な役割を持っています。

ビタミンCは基本的に熱に弱いので、できるだけ生で食べましょう。また、ブロッコリーやピーマンには元々ビタミンCが多いため、加熱してもビタミンCをとることができます。

ビタミンCを多く含む食品

食品名	1回量	ビタミンC(mg)
みかん	1個 (75g)	24
キウイ	1個 (50g)	35
いちご	5粒 (75g)	47
ピーマン	1個 (45g)	34
じゃがいも	1個 (80g)	28
ブロッコリー	1食 (20g)	24

豆知識

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても減りにくい!



ビタミンCは果物や野菜に多く含まれています!

Food Column

試合に向けて、最高のパフォーマンスを発揮するために

部活などで運動をしている方も多いと思います。大切な試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、次のことに気を付けましょう。

試合前 (試合3日前～)

- ①炭水化物 (ごはんやパンなど) をいつもより多めにとる
↑炭水化物の摂取量が増えるとビタミンB₁の必要量がUPします!
- ②脂質 (揚げ物など油を多く使う料理、肉の脂身など) は控える
- ③たんぱく質 (肉、魚、卵など) はいつもと同じ量をとる

試合前や試合中は緊張が加わり、消化・吸収が抑制されます。炭水化物は、脂質に比べて消化されやすいため、高炭水化物・低脂質の食事が良いとされています。

通常の食事



高炭水化物・低脂質の食事



ごはんの量を増やし、
トンカツ(揚げ物)を
豚肉の生姜焼きに

げん担ぎの理由でカツを食べようとする場合がありますが、脂質が多くなり、消化に時間と負担がかかり、競技力にマイナスの影響を及ぼす可能性があるため少なくしたほうが良いです。

試合当日

- ①試合前と同じバランスの良い食事をとる
- ②試合開始の2時間半から3時間前までに食べ終わる
- ③運動中はしっかりと水分補給をする

ビタミンB₁はエネルギーを作る上で必要な栄養素です。ビタミンB₁が豊富な豚肉を前日に食べるとGood!

1 朝食チェック

早起きして朝食をしっかり食べると、1日を元気に過ごせます。
自分の朝食をチェックしてみましょう！

あなたは何番に
当てはまりますか？

家を出発する
1時間前
に起きることを
目安にしよう！

毎日朝食を食べている。



朝食を残さず食べている。



朝食を食べることは大事
だと思う。




主食(ごはん・パン・めん)だけ
ではなく、他の食べ物も食べる。



朝、食欲がある。



1 **よい朝食
です！** 

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物を揃えて、さらにバランスの良い朝食を目指しましょう！

2 **早寝早起きをして、バランスの良い朝食を食べよう！**

夜遅くまで起きていませんか？
早寝早起きをして、主食の他にもう一品増やすようにしましょう！

3 **規則正しい生活をしよう！**

夜遅くに夕食を食べることや、間食を食べすぎていませんか？
規則正しい生活をして朝食をしっかり食べましょう！

4 **朝食は体を目覚めさせるスイッチです！**

朝食を食べないとエネルギーが不足して運動や勉強に力が入りません。
早寝早起きをして朝食を食べましょう！

2 バランスの良い朝食づくり

明日から、バランスの良い朝食に挑戦してみましよう!

朝は**ごはん派**という
あなたにオススメ!

おにぎりだけ



ごはんだけ



下の料理をプラス!



いくつ増やしてもOK!

野菜の煮物



目玉焼き



酢の物



みそ汁



果物



朝は**パン派**という
あなたにオススメ!

菓子パンとヨーグルト



パンとオレンジジュース



全て足してもOK!



全て足してもOK!



ソーセージ フレッシュサラダ 果物



目玉焼き フレッシュサラダ ヨーグルト



Food
Column

忙しい朝でも簡単! 『バランス朝食』

忙しい朝に、1品増やすのは厳しい…なんて思っていないですか?忙しい朝は、パンだけ・ごはんだけ…の食事になってしまいがち。そんな朝にも、せめてたんぱく質はとって欲しい!!パンにお好みで、チーズやハム、ツナ、たまごなどをのせるだけでもバランスがUPします!!



パンにたんぱく質
プラスON!



チーズ



ハム



ツナ



たまご

食パンにたんぱく質の多い食品をのせてトーストするだけの簡単レシピを紹介します。 P.17~

目玉焼きトースト



POINT

卵を電子レンジで加熱するため、必ずつまようじで黄身の部分に穴をあけましょう！穴をあけずに電子レンジで加熱すると卵が爆発しやすくなります！

【材料(1人分)】

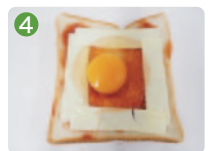
食パン(5枚切)…………… 1枚
ケチャップ…………… 大さじ1
スライスチーズ…………… 1枚
卵…………… 1個
パセリ…………… 適量

【栄養価】

エネルギー	360kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	14.0g
カルシウム	169mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	2.2g

【作り方】

- ①食パンの中央を押し、くぼませておく。
- ②①にケチャップ(マヨネーズでも可)を塗る。
- ③スライスチーズを縦に1/4にして、食パンの4辺におく。
- ④真ん中に卵を割り入れ、黄身の部分をつまようじで4~5箇所軽く刺しておく(黄身が割れないように注意する)。
- ⑤④を電子レンジで温める(500Wで1分20秒)。
- ⑥次にトースターで3分焼き、焼き終わった後さらに3分以上トースターの中に入れておく(余熱で焼く)。
- ⑦お好みでパセリをのせる。



しらすトースト



【材料(1人分)】

食パン(5枚切)…………… 1枚
スライスチーズ…………… 1枚
釜揚げしらす…………… 15g
ねぎ…………… 5g
粉チーズ…………… 1.5g
こしょう…………… 少々

【栄養価】

エネルギー	277kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	8.6g
カルシウム	189mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	2.1g



【作り方】

- ①食パンにスライスチーズをのせてトースターで2~3分焼く。
- ②ねぎを小口切りにする(市販のカットねぎでもOK!)
- ③①の上にしらすをのせる。
- ④③にねぎをのせ、さらに粉チーズとこしょうをかける。

