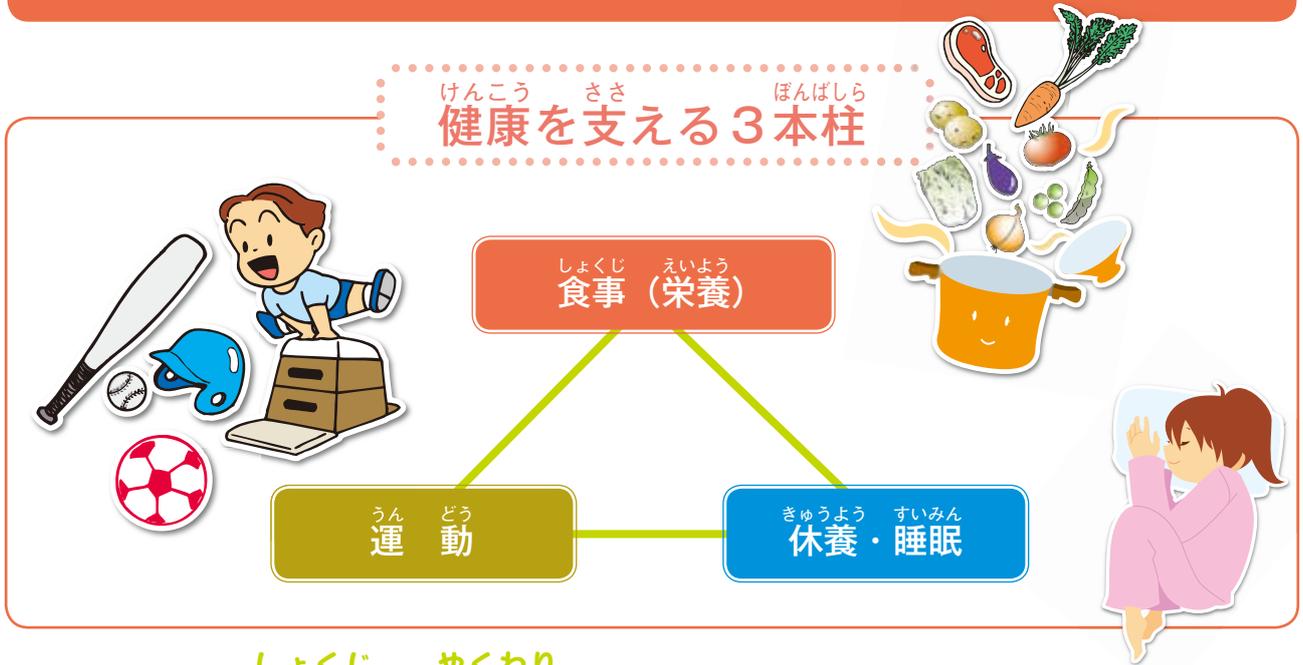


啓発資料

げんき もと しょくじ
元気の素は食事から
 げんき げんき
 ~みんなの元気はえひめの元気~

けんこう ささ ほんばしら
健康を支える3本柱



しょくじ やくわり
食事の役割ってなんだろう？



生活習慣チェック表

あなたの一日の生活をふりかえってみましょう。次の文を読んで、チェックしてみましょう。

① 朝、すっきり目がさめる。	はい	いいえ
② 朝ごはんを毎日食べている。	はい	いいえ
③ 朝ごはんは、赤・黄・緑の食品をそろえて食べている。 *ごはん、パン等とおかず（ハムエッグ、あじのひもの、サラダ、みそ汁、牛乳等）	はい	いいえ
④ すききらいしないで何でも食べている。	はい	いいえ
⑤ ゆっくり、よくかんで食べている。	はい	いいえ
⑥ 排便は一日一回ある。	はい	いいえ
⑦ 集中して授業に参加できる。	はい	いいえ
⑧ 給食を残さず食べている。	はい	いいえ
⑨ ジュースやスナック菓子はあまり食べない。	はい	いいえ
⑩ 夕ごはんの時間はだいたいきまっている。	はい	いいえ
⑪ 夕ごはんを楽しく食べている。	はい	いいえ
⑫ 夜ふかしをしないで、9時間以上ねる。	はい	いいえ
⑬ 食事のあいさつをする。	はい	いいえ
⑭ 食事の手伝いをよくする。	はい	いいえ
⑮ よく体を動かしている。	はい	いいえ

「はい」の数がいくつあったかな？

<p>15～13個すばらしい！！</p> <p>あなたは、すばらしい生活を送っています。このままつづけていこう！！</p> 	<p>12～9個あと一歩！！</p> <p>あなたは、少し気をつければ、健康な生活を送れますよ。</p> 
<p>8～5個気をつけて！！</p> <p>あなたは、少し生活のバランスがくずれていますね。食事や運動、睡眠の生活リズムを整えることで、健康な生活が送れますよ。</p> 	<p>4～0個あなたの健康大丈夫？</p> <p>あなたは、つかれやすかったり、イライラしたりすることはありませんか？早ね、早おきをして、朝ごはんを食べることから始めてみましょう。</p> 

元気の素は食事から

～みんなの元気はえひめの元気～

健康を支える3本柱



食事の役割ってなんだろう？



生活習慣チェック表

あなたの一日の生活を振り返ってみましょう。次の文を読んで、チェックしてみましょう。

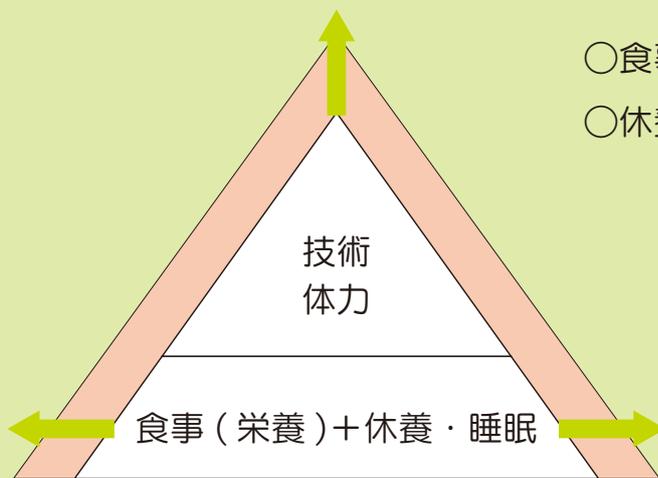
① 朝、目覚めがよい。	はい	いいえ
② 朝食を毎日食べている。	はい	いいえ
③ 朝食の献立は、バランスよく食べている。 *主食、主菜、副菜がそろっている。	はい	いいえ
④ 野菜類を積極的に食べている。	はい	いいえ
⑤ 食事はよくかんで食べている。	はい	いいえ
⑥ 排便は一日一回ある。	はい	いいえ
⑦ 集中して授業に参加できる。	はい	いいえ
⑧ 給食を残さず食べている。	はい	いいえ
⑨ 清涼飲料水やスナック菓子はあまり食べない。	はい	いいえ
⑩ 夕食の時間はだいたいきまっている。	はい	いいえ
⑪ 夕食を楽しく食べている。	はい	いいえ
⑫ 夜更かしをしないで、7時間以上寝る。	はい	いいえ
⑬ 食事のあいさつをする。	はい	いいえ
⑭ 食事の手伝いをよくする。	はい	いいえ
⑮ 運動を定期的に行っている。	はい	いいえ

自己採点してみよう。「はい」の数がいくつあったかな？

<p>15～13個すばらしい!!</p> <p>あなたは、すばらしい食生活を送っています。このまま続けていこう!!</p> <p>verygood!!</p> 	<p>12～9個あと一歩!!</p> <p>あなたは、少し気をつければ、健康な食生活を送れますよ。</p> <p>がんばりましょう</p> <p>good!</p> 
<p>8～5個気をつけて!!</p> <p>あなたは、定期的に食事や運動、睡眠をとることで生活のリズムが整います。少し意識をして改善していけば、大丈夫! 健康な生活を送れますよ!</p> <p>try!</p> 	<p>4～0個あなたの健康大丈夫?</p> <p>あなたは、疲れやすかったり、イライラしたりすることはありませんか?!</p> <p>早寝、早起きをして、朝ごはんを食べることから一日をスタートさせましょう。fight!!</p> 

スポーツ活動と食事

『運動』+『食事（栄養）』+『休養・睡眠』



○食事（栄養）は、「体づくり」の材料

○休養・睡眠は、「体をつくる」時間

○食事（栄養）と休養・睡眠は、
⇒ **体力や技術の土台**

○土台を大きくすることで、
⇒ **より高度な体力や技術を！**

『食事もトレーニングのひとつ』

毎日「バランスのよい食事」をとろう！

- コンディションを維持することができます。
- ケガを予防することができます。
- 質の高いトレーニングを実施することができます。
- 試合で最大限の力を発揮することができます。



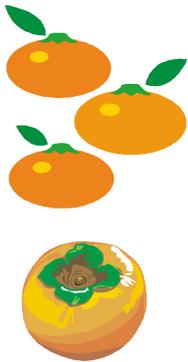
『試合までの食事』

- 試合前エネルギー源を蓄えておく ⇒ ご飯（糖質）中心の食事
- 試合当日試合開始3時間前までには済ます ⇒ おにぎり・パン・うどん
- 1時間前体温を上昇させ、やる気を起こす ⇒ バナナ
- 30分前水分と糖分の補給 ⇒ スポーツドリンク

『バランスのよい食事』

いろいろな食材を食べよう！（食事の基本スタイル）

果物



副菜
（野菜やきのこ）
（海藻料理）



主菜
（魚や肉）
（卵や大豆）



牛乳
乳製品



主食（ご飯・パン・麺類）



副菜（汁物）



バランスのよい献立を考えましょう

学校給食の献立を例に…

献立名：五目ご飯・みそ汁・いわしみりん干し・おひたし・みかん

果物など
果物などのデザートで主
食、主菜、副菜で不足した
栄養素を補います。



主菜
タンパク質となる食品
(肉、魚、卵、豆・豆製品)
を使った食卓の中心とな
るおかずです。

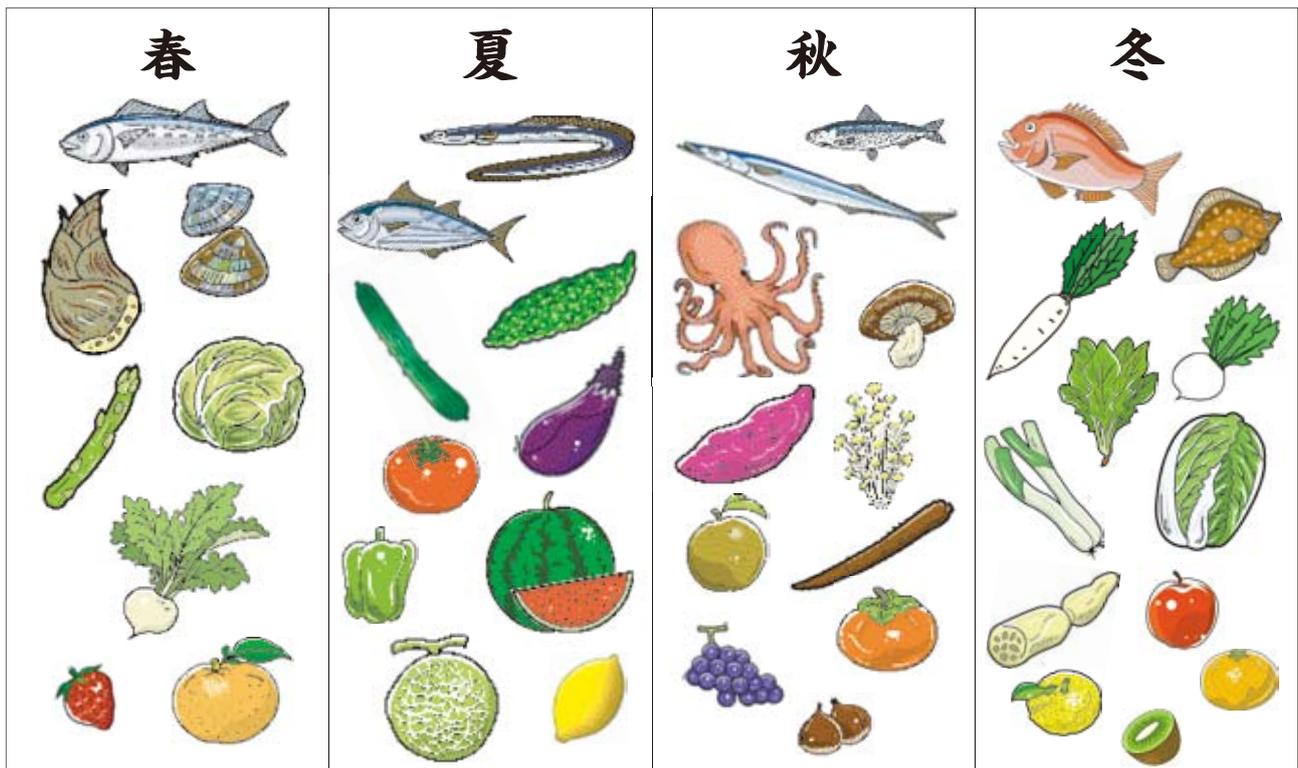
副菜
主菜の付け合わせとなる
野菜を中心にしたおかずで
す。

主食
ごはん、パン、麺などの
炭水化物です。

副菜(汁物など)
できるだけたくさん
の野菜を使った汁物などを
組み合わせると、バランス
がとれやすくなります。

※献立をたてる時は、主食→主菜→副菜→副菜(汁物)→(果物)の順に考えると、自然にバランスがとれたものになります。

旬の食材を上手に使いましょう。



実際に献立づくりチャレンジ！！

献立を立てる手順

- ① 主食を決める。
- ② 主菜を決める。
- ③ 副菜や汁ものを決める。

(上級者編)①～③にプラスする。

★旬の食材をどこかに入れる。

★食品の数を多く使う。(10品目程度)

★調理方法(焼く、煮る、炒める、揚げるなど)
をいろいろ使う。

料理ができたら・・・

チェックしてみましょう

- 主食はありますか。
- 主菜はありますか。
- 副菜はありますか。
- 料理は全部で3品以上ありますか。
- 色どりはきれいですか。
- 旬の食材を使っていますか。
- 食品数は、10品目以上ありますか。
- 調理方法(焼く、煮る、炒めるなど)は、工夫できましたか。

チェック結果

- パーフェクト …… すばらしい！！
これであなたは、料理の達人！！
家族に自慢しよう！！
頑張りましたね！
- 4つ以上 …… コツをつかめば大丈夫。
少しずつ頑張ろう！
- 4つ未満 …… 献立の手順をもう一度
見てみよう！

味付けは、うす味を心がけて！

作ってみよう！かんたん★朝ごはん

とりそぼろ丼(材料4人分)

とりひきにく …… 300g
しょうが …… 1片
しょうゆ …… 大さじ3
さとう …… 大さじ3
ごはん …… 4杯

チューブタイプのおろししょうがでも大丈夫です。



(作り方)

- 1 鍋にひき肉とおろししょうがとしょうゆ、砂糖を火にかけ、かき混ぜながらそぼろを作る。
- 2 ごはんにそぼろをのせる。

時間にゆとりがある人は、炒り卵やグリーンピースなども一緒にのせると三色どんぶりになりますよ。

ウィンナーと野菜の トマトスープ(材料4人分)

ウィンナー …… 4本
キャベツ …… 4枚
玉ねぎ …… 1個
コーン缶 …… 40g
ホールトマト …… 1缶
コンソメ・塩・こしょう …… 適量
水 …… 600ml



(作り方)

- 1 キャベツ、玉ねぎは、ひと口大に切る。
- 2 鍋に材料を入れて味付けをする。

夕飯の時に野菜を切っておくと便利です。
忙しい朝にはうまく時間を節約しよう。