

# 1日の元気のはじまりは朝食から♪



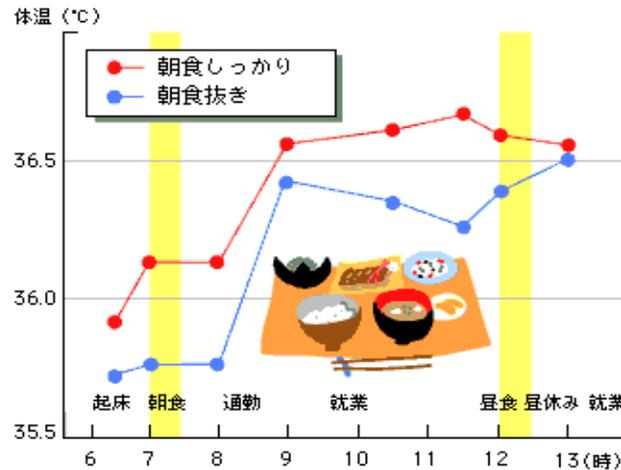
## 生活リズムが整う



朝食をおいしく食べるには規則正しい生活が大事。夜食や間食を控えて、3食しっかり食べましょう。

## 胃腸が刺激され便秘の解消

## 体温が上がり体が目覚める

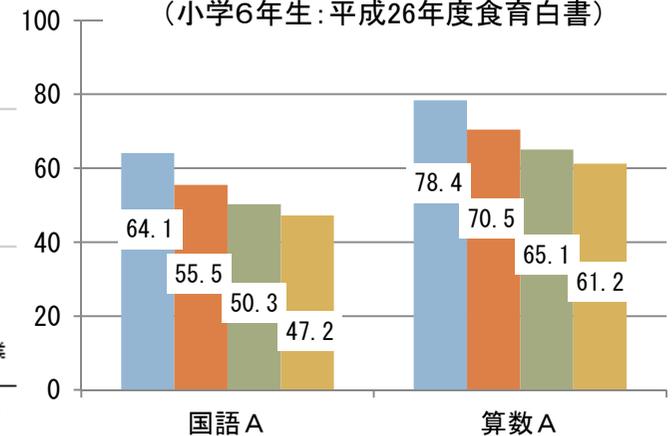


眠っている間に下がった体温が戻り、元気に動けます。

## 肥満の予防

## 脳が動きはじめ頭がスッキリ

朝食摂取と学習調査の平均正答率の関係  
(小学6年生:平成26年度食育白書)



朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下します

# “朝ごはんビンゴ”で食事バランスチェック

今日の朝ごはんを食べたものに「○」をつけてみよう。

	ごはん	野菜 ( )	ウインナー ハム類	牛乳	
卵料理の種類	卵料理 ( )	食パン	野菜 ( )	果物 ( )	乳製品 (チーズ、ヨーグルト)
野菜の種類	野菜 ( )	大豆製品 (豆腐、納豆など)	ごはん		
				菓子パン	野菜 ( )
			卵料理 ( )	野菜 ( )	シリアル

例えば、2種類以上の野菜を食べた場合は、「野菜(トマト)、野菜(レタス)」と書いて、野菜の名前を書いた2マスに「○」をつけてね。  
空いているマスには、他に食べたものを自由に書いてね。  
「たて」または「よこ」の4つに「○」がついたらビンゴだよ♪





# バランスの良い朝ごはん 身体の元気スイッチを押そう♪

やる気スイッチ：主食

元気スイッチ：主菜

うんちスイッチ：副菜

ごはん、パン、麺類

魚、肉、卵、大豆・大豆製品

野菜、果物、海藻

食事全体の50%

食事全体の15%

食事全体の35%

ごはん  
おかゆ  
トースト  
うどん  
そば  
お餅

卵焼き、納豆、冷や奴、ウインナー、ベーコンソテーなど

サラダ、あえ物、煮浸し、煮物、炒め物、スープ、みそ汁など

食事量の目安

- おにぎりの具として  
かつお節、鮭、たらこ
- トーストにのせて  
ハム、チーズ、ツナ
- 汁ものの具として  
油揚げ、豆腐、卵  
ベーコン、ハム
- あえ物で野菜と一緒に  
納豆、しらす、かつお節、ちりめんじゃこ

- 切るだけで食べられるもの  
レタス、トマト、きゅうり、果物
- 蒸し、ゆで野菜として  
ブロッコリー、にんじん、きゃべつ
- 汁ものやソテーの具として  
玉ねぎ、きゃべつ、白菜、にんじん
- あえ物に  
小松菜、ほうれん草、海苔
- 漬物（浅漬、ピクルス）に  
きゅうり、なす、かぶ、大根
- 冷凍しておく＆便利  
ひじき、切干大根、きんぴら

牛乳を追加

焼き魚を追加

果物を追加

魚の横に大根おろし

サラダを追加

みそ汁の具を多く

いつもの朝ごはんにもう一工夫



# 間食や夜食について考えよう (ワークシート)



- 1 ふだん食べている間食や夜食の食品名や食べる時間を書きましょう。

【間食／食べる時間➡ 時 ・ 時間は不規則】

【夜食／食べる時間➡ 時 ・ 時間は不規則】

- 2 食べているときの気分やお腹の空き具合も書きましょう。

【間食】

【夜食】

- 3 間食や夜食の食べ方について分かったことを書きましょう。

【間食】

【夜食】

- 4 間食や夜食を選ぶときの工夫や食べ方についての考えをまとめましょう。

--

- 5 あなた自身が”間食や夜食を選ぶときの目標”を決め、取り組んでみましょう。

【目標】

【アドバイス】

--	--



# 食品表示の見方

多い順  
に記載

品名	ポテトチップス
原材料名	馬鈴薯（遺伝子組換えでない）、植物油、砂糖、肉エキスパウダー、タンパク質分解物、オニオンパウダー、食塩、（一部に乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む）
添加物	調味料（アミノ酸等）、香料、酸味料、パプリカ色素、甘味料（ステビア、カンゾウ）、香料抽出物
内容量	60g
賞味期限	2016.7
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存は避けて下さい。
販売者・製造所	株式会社〇〇食品 KW 兵庫県明石市鳥羽123

任意表示

遺伝子組換え作物は表示義務「遺伝子組換え」と表示

アレルギーは原則個別表示（一括表示の場合は原材料の最後に「一部に〇〇を含む」と表示

添加物は区分を明確にして原則全て表示（〇〇／△△、改行などでも可）

期間が3カ月以上の場合は、年・月でも可（月は前倒し表示）

製造者固有記号（複数工場で製造している場合）

食品表示責任者と製造者が同一の場合は分けて記載しなくてよい

# 正解はコレだった！ おやつは 栄養成分表示をみて選べ！

皆さんがよく飲むドリンク類には、どのような栄養成分がどれくらい含まれているかが表示されていることを知っていますか？この表示をうまく活用し、商品の特徴を理解して選びましょう。



ヨーグルトドリンク  
内容量 200ml

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.5g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	116mg

point

エネルギーは他に比べて多めだけれど、たんぱく質やカルシウムが手軽にとれる。



スポーツドリンク  
内容量 500ml

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.1g
カリウム	8mg
マグネシウム	1.2mg

point

エネルギー・炭水化物が最も少ないけれど甘く感じるのはなぜ？ミネラルが手軽にとれる。



炭酸飲料  
内容量 500ml

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.08g

point

たんぱく質と脂質はゼロ。カロリーは炭水化物(糖分)によるものとわかる。

栄養成分表示は100mlあたりで記載されているため、実際には内容量を掛け合わせた量を摂取することになります。

【例】ヨーグルトドリンクの場合

たんぱく質 3.1g (100mlあたり) × 2(内容量 200ml) = 6.2g



栄養成分表示は表示単位に注意しないといけないんだ！

# もう悩まない 中高生のおやつ選び

- 一 おやつイコールお菓子ではない
- 二 遅い帰宅には早めに備えよ
- 三 カロリーだけで考えない

おやつ選び  
三つの掟

毎日、部活や塾で忙しく、帰宅時間が遅くなりがちな中高生の皆さん。帰り道でコンビニスナックや菓子パンを食べて空腹を満たしていませんか？うっかり食べ過ぎて、肝心の夕食を抜いてしまっていないですか？

まだ成長段階にある今、食生活が乱れると成長発達に必要な栄養量が摂取できず、イライラ・貧血・月経不順等につながる可能性があります。

どのようなことに気をつければよいか見ていきましょう。



作成 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

栄養成分表示

検索

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

TEL 078-362-3249(直通)

URL [https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13\\_000000114.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000114.html)

# 1 おやつイコールお菓子ではない

スナック菓子と炭酸飲料 **チエンジ** おにぎりと果物

たんぱく質 炭水化物 脂質

たんぱく質 炭水化物 脂質

スナック菓子や菓子パンは**高エネルギー・高脂肪**。たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。食べる時は200kcalまでにし、それだけで食事を済ませないようにします。

# 2 遅い帰宅には早めに備えよ

【夕方】おやつ  
・おにぎらず2個  
または  
・サンドイッチと牛乳

【帰宅後】夜食  
・ポトフ  
または  
・おでん(卵、大根、いも)  
または  
・湯豆腐、煮魚 など

または

帰宅時間が遅くなる時は、夕方に軽くおやつ(補食)をとり、帰宅後に足りない栄養を補う夜食をとります。夜食は太りにくく消化のよいものを少なめにとるのがベスト!

# 3 カロリーだけで考えない

菓子パン **≠** おにぎり

たんぱく質 炭水化物 脂質

たんぱく質 炭水化物 脂質

カロリーさえ気をつければ、ご飯の代わりに菓子パンを食べても大丈夫? 答えはノーです。カロリーが同じでも、菓子パンは脂質や糖分が多く、ご飯は脂質をほとんど含んでいません。「質」を考えて食べ物を選びます。

## どれくらい食べればいい?

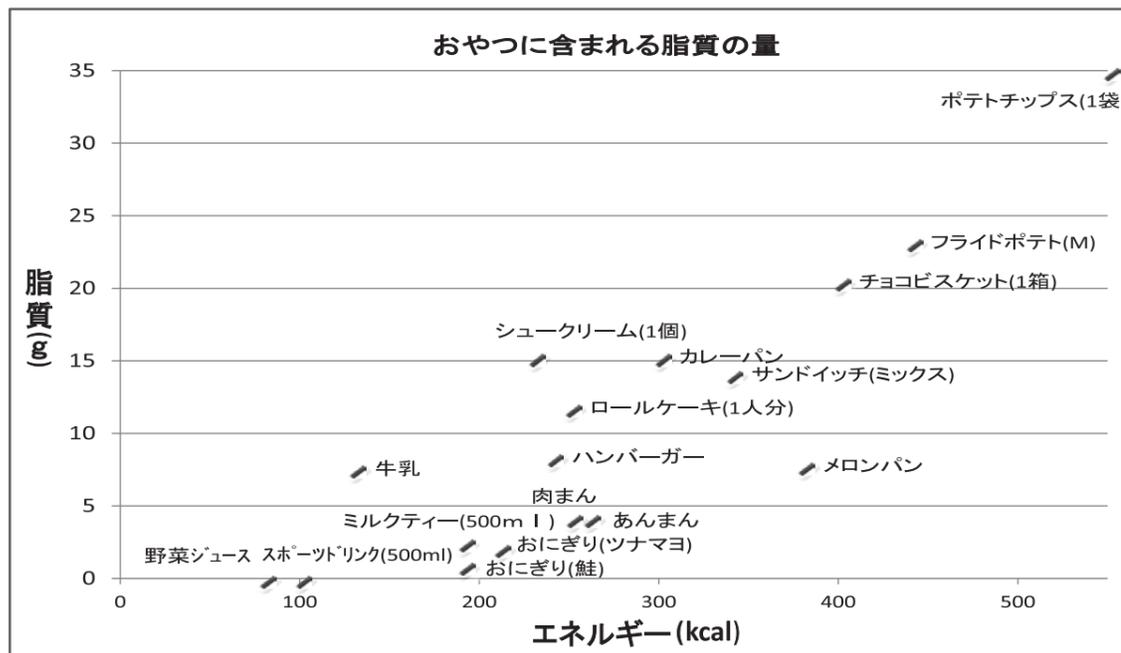
(数値は女子の例)

朝 600kcal 昼 700kcal 夕 700kcal

**+** おやつ 300kcal

中高生が1日に必要な栄養量は、男子 2500kcal, 女子 2200kcal。食事を中心におやつはできるだけ時間を決めてとります。運動系の部活の人は、さらに100~300kcalをプラスします。(たんぱく質がオススメ)

## おやつの栄養成分



■おやつは**3度の食事を補う補食**と考え、できる限り脂質が少ないものを選びます。