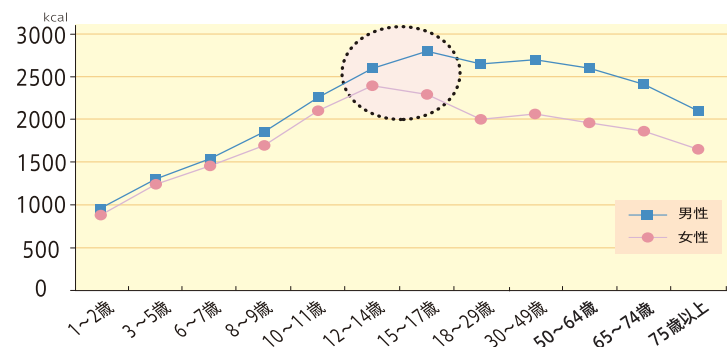


中学生はどんな時期？

エネルギー必要量の変化

各年代とも活動量は「ふつう」の人



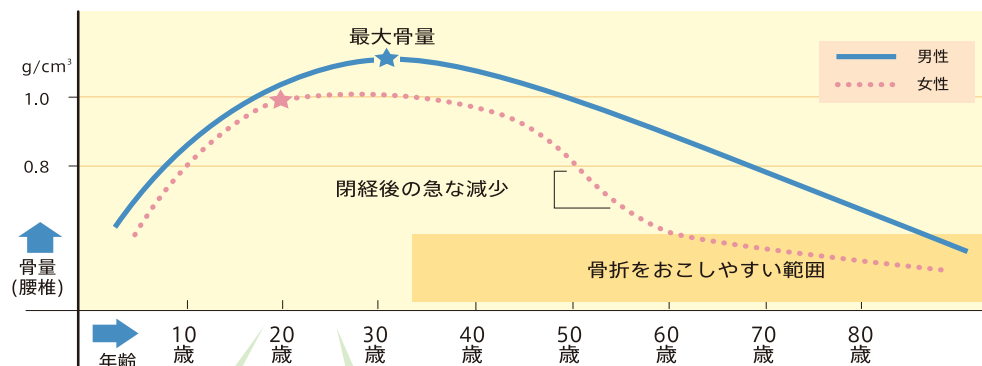
朝ごはんも、大事な一食!

中学生の今、一生でいちばん栄養が必要な時期です。理由は、「体ができていく大切な時期だから」そして、「体は食べたものから作られるから」。材料がないと体は作れません。

骨は10代にしか貯金できません!

年齢による骨量の変化

出典：清野佳紀ほか「薬の知識Vol.143, No.10, 6 1992」



人間の骨が最も成長する時期は女性で11~15歳、男性で13~17歳といわれています。

10代後半にはほぼ完成し、20代から30代に最も骨の量が多くなる、最大骨量(ピークボーンマス)に達します。(グラフでは☆で示されています。)

これ以降もカルシウムは毎日必要です。しかし、しっかり摂ったとしても骨量は年齢とともに減少していきます。

カルシウムをしっかりとらしましょう!



骨の成長には、カルシウムの補給が大切ですが、他にたんぱく質やビタミン、ミネラル(無機質)などの栄養素も必要です。カルシウムたっぷりのバランス食でコツコツいい骨を作りましょう。

※中学生のカルシウムの1日の推奨量(食べた方がいい量)は男子で1000mg、女子で800mgです。

カルシウムを多く含む食品



牛乳(200cc)	230mg
チーズ(20g)	130mg
小松菜(80g)	140mg
厚揚げ(1/2枚…75g)	180mg
豆腐(1/4丁…75g)	70mg
ししゃも(3尾)	200mg
干しエビ(5g)	360mg

※1回で食べる程度の量

成長期には、一生分の骨の貯金をするのに十分なカルシウムが必要です。最大骨量をどれだけ高められるかで、その後の骨の健康が決まってくるのです。

タイプ別食事のポイント

体づくりによい食事

おすすめメニュー例

ごはん
ししゃものごま焼きと
きのこのソテー
小松菜の煮びたし
豚汁

野菜は生よりも加熱した方が量がたっぷり食べられます。



体をつくる栄養をしっかりとろう

体の組織をつくるたんぱく質(肉・魚・卵・豆など)やカルシウム(牛乳、小魚、海藻など)をしっかりとらしましょう。

★骨の形成には、リン、マグネシウムなどのミネラルや吸収を助けてくれるビタミン類なども必要です。

★いろいろな食品をとることを心がけましょう。

★魚やきのこには、骨を強くするビタミンDが多く含まれています。

ししゃもとたっぷりのごまでカルシウム満点! 豚汁は、根菜類と豚肉でビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりとれます。

calcium
mineral
vitamin



これさえ食べたらOKという食べ物はありません。いろいろな食品を食べることで栄養的にもバランスがよくなります。

試験の朝におすすめの食事

おすすめメニュー例

ごはん
鮭と野菜のオープン焼き
ねぎとわかめの味噌汁
みかん

朝は、オーブントースターが便利。電子レンジでもOK



日頃から、そして試験の朝には、こんなことに気をつけよう

- ①朝から頭をシャキッと働かせるために、脳のエネルギー源となるごはんを食べましょう。
- ②寝起きの低い体温を上げて、体を目覚めさせるため、1品でも温かいものを食べるようにしましょう。
- ③体を作る素(もと)、脳細胞の素にもなるたんぱく質をとらしましょう。
- ④朝食には、消化のよいものを食べましょう。消化に時間のかかるものは胃に血液が集中する時間が長くなり、眠気を催してしまいます。
- ⑤体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルがたっぷり含まれる野菜をとるようにしましょう。
- ⑥記憶力や学習能力をアップさせる働きのある、DHAを多く含んだ魚などを日頃から食べましょう。

1日に必要な野菜の量は350g!

色の濃い野菜(緑黄色野菜)とうすい野菜、両方食べましょう。



1食分ならこれくらい必要です



ときどき自分の食事をふり返りましょう!

こんなふうに食べてみましょう

朝食



朝食にも野菜料理を1品プラス!

給食は、野菜たっぷり! しっかり食べましょう。

野菜の料理を少なくとも1つは入れましょう。

昼食



夕食



すごいぞ! 朝ごはんの力

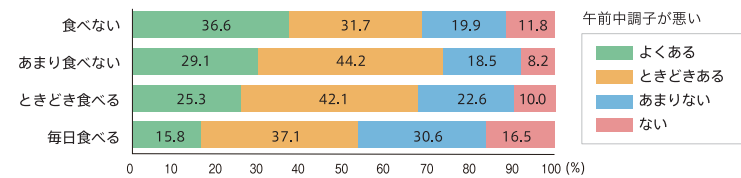


人生を作る朝ごはん!

よい朝ごはんは、体だけでなく、毎日の活動の力を生み出し、その積み重ねは、成績や体力にも影響することがわかっています。その結果、人生の目標達成にもつながりやすい、という研究もされています。

朝ごはんは、やる気のもと

■朝食習慣と午前中の調子

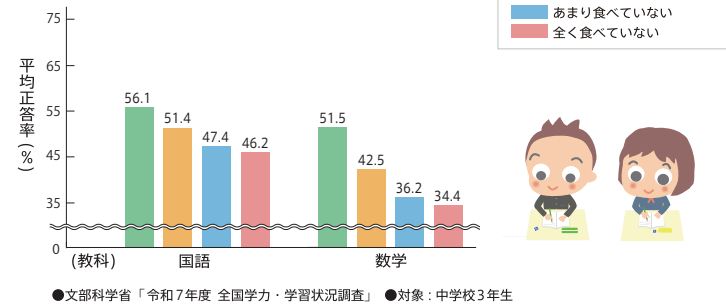


勉強や仕事の成績を左右する「やる気」。なんだかやる気が起こらない、そんな時、まず朝ごはんを見直すことから始めてみませんか?

●平成26年度文部科学省委託調査 ●平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」
●睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査 ●対象:中学校1~3年生

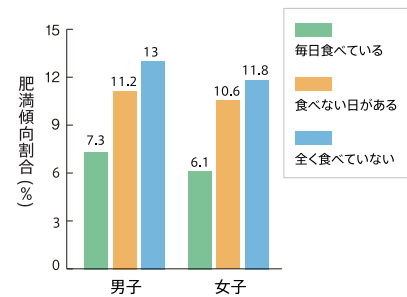
朝ごはんは勉強・仕事の集中力アップ

■朝食摂取と学力との関係



朝ごはんを食べないと太る?!

■朝食摂取と肥満傾向との関係

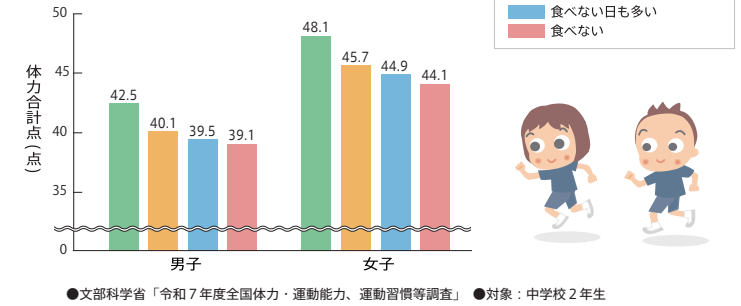


「太りたくないから朝ご飯は食べたくない」なんて思っている人、実は「朝ごはんを毎日食べる」と答えた人のほうが肥満傾向率が低いのです、ダイエットを気にする人も、適度な量の朝ごはんが効果的です。

●文部科学省「平成25年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」 ●対象:中学校2年生

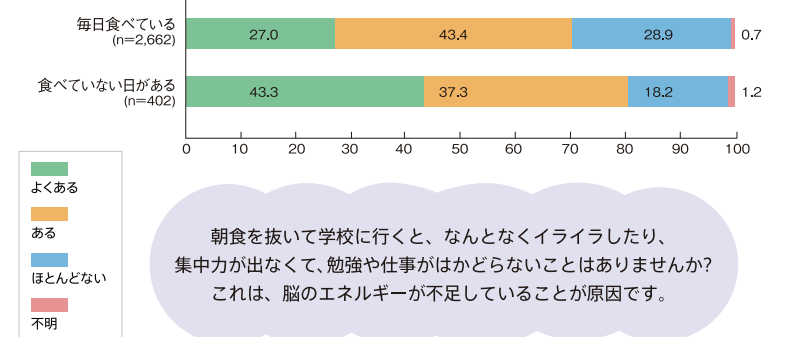
体力テストの結果も朝ごはんがいい影響を与えています

■朝食摂取と体力との関係



朝ごはんはイライラも解消

■「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係



●箕面市教育委員会「中学校給食 事前アンケート(平成25年度実施)」 ●中学校1~3年生

朝ごはんレベルアップ講座

朝ごはんを食べる習慣を作るにはどうすればいいだろう?



朝ごはんを食べない理由は?

- (多い順)
1. 「食欲がない」
 2. 「時間がない」
 3. 「朝食の用意がない」
 4. 「いつも食べない」

●独立行政法人 日本スポーツ振興センター 「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」

まずは?

「時間がない」人は、早く起きて目を覚ましてみましょう。
●朝ごはんを食べる時間を考えて起きるようにしましょう。

そして?

「食欲がない」人は、何か飲むことから始めてみましょう。
●牛乳や野菜ジュース、スープや汁物なら食べやすいのでは?

さらに

朝食を食べさえすれば、何でもいと思っていますか?
●主食だけの人は、おかずのある、カルシウム貯金のできる朝ごはんにレベルアップしましょう!
●朝ごはんのおかずの数と脳の大きさは関係しているというデータもあります!!



備えよう

「朝食の用意がないから食べていない」人は、すぐ食べられるものを家に準備してみましょう。

例えば...

- ごはんをまとめて炊いて小分けにして冷凍しておく。
- パンを買い置きしておく。(冷凍もできる。)
- 前日の夕食を多めに準備してもらい、朝にも食べる。
- コーンフレーク、チーズ、魚などの缶詰、インスタント食品など日持ちのするものを買って置きしておく。

食べている人もステップアップ



6つの基礎食品のうち、カルシウムの多い食品グループからも忘れずに入れましょう。

●あなたの朝ごはんはどうでしょう? 気づいたことを記入してみましょう。