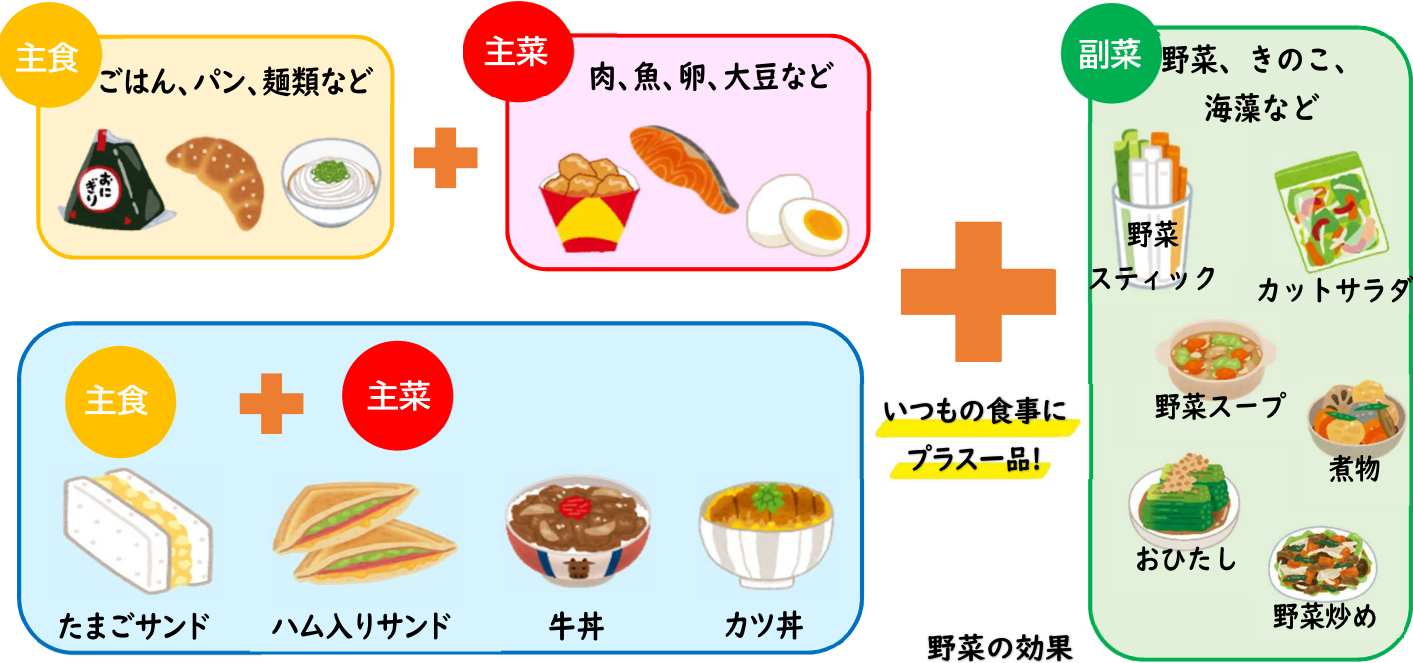




実践してみましょう

✓ コンビニごはんの選び方を意識しましょう

**Point!** 栄養バランスを意識して、主食・主菜・副菜をそろえましょう



いつもの食事に  
プラス一品!

副菜 野菜、きのこ、  
海藻など

野菜 スティック カットサラダ

野菜スープ 煮物

おひたし 野菜炒め

野菜の効果  
★お肌や体の調子を整える  
★たんぱく質を筋肉に定着させ

石巻市の食育

石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊の紹介



食育の取り組み

野菜レシピ

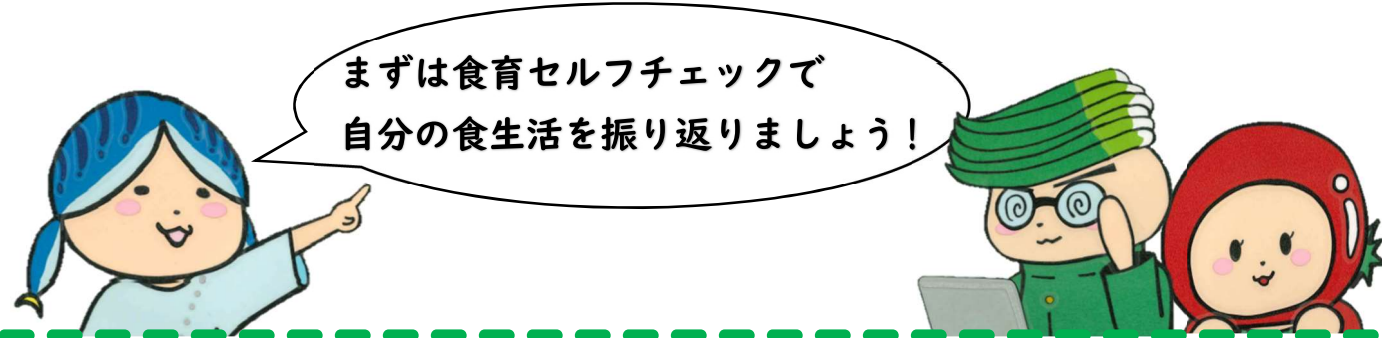
朝食レシピ

減塩レシピ

「第4期石巻市食育推進計画」(令和6年度～令和10年度)  
この計画は、家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育に取り組み、こどもから大人まですべての市民が健やかな体と心を育むことを目指すものです。  
「食習慣と健康」「地産地消」「食文化の継承」「食の安全・安心」を基本方向とし、食育の推進に取り組んでいくこととしています。



「食」で変わる 私の未来  
高校生から始める体と心を整える食習慣



1	毎日朝ごはんを食べている	はい	いいえ
2	野菜を積極的に食べるようにしている	はい	いいえ
3	間食はとりすぎないようにしている	はい	いいえ
4	ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
5	塩分をひかえめにしている	はい	いいえ
6	飲み物は水やお茶にしている	はい	いいえ
7	歯みがきを毎日行い、定期的に歯科医院を受診している	はい	いいえ
8	意識的に運動をしている	はい	いいえ
9	睡眠は十分にとれている	はい	いいえ
10	ゲームやテレビ、スマートフォンはルールを決めて行っている	はい	いいえ

「はい」： 個 「いいえ」： 個

「はい」が8個以上：素晴らしい！この調子で続けよう！  
5個～7個：たくさん取り組んでいますね！  
4個以下：もっと頑張ろう！取り組めるところから始めてみましょう！



## 必要な食事量を 知しましょう

私たちの体は食べたもので作られています。  
高校生の時期は、とても大切な時期です。

## 自分の体格を知りましょう 友人や芸能人と比べるのは NG!

体格(BMI)早見表や、BMI 計算式で、  
健康的な「標準」体格を知りましょう。

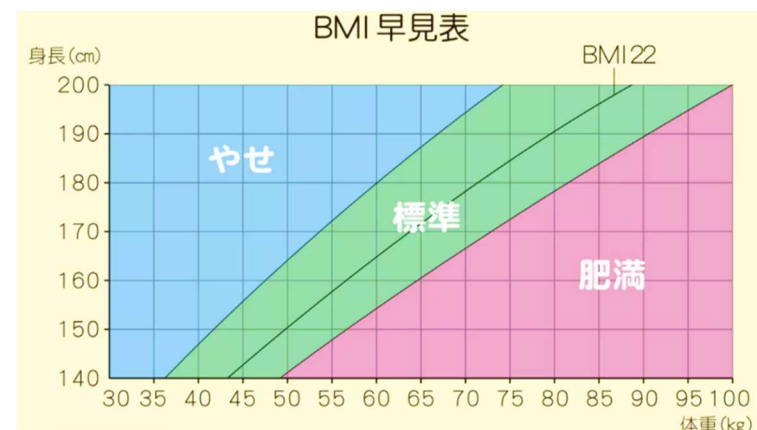
### BMI(体格)計算式

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

やせ…18.5 未満

標準…18.5 以上 25.0 未満

肥満…25.0 以上



## Point! 適正体重を守りましょう

思春期に無理なダイエットをすると、正常な発育・発達が妨げられ、身体的症状が現れることがあります。一方で、太りすぎは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。太りすぎの改善のためには、食事や運動に気を付けることが重要です。自分の体格を正しく評価し、それに合った量の食事を摂りましょう。

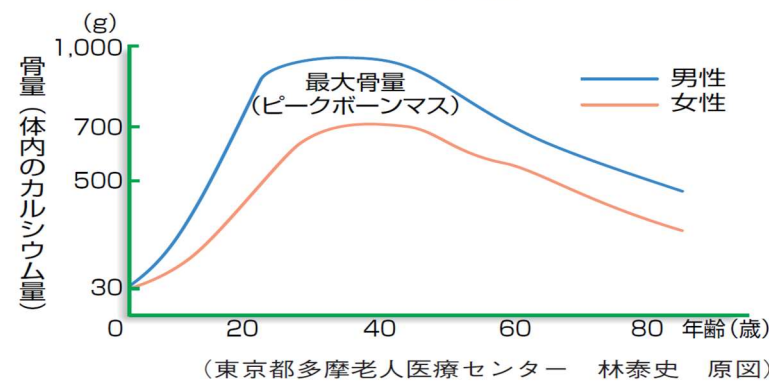
食事を抜くダイエットを続けると…

栄養不足に身体が慣れる ▶ 基礎代謝の低下 ▶ 様々な機能の低下 ▶ だるさ・貧血・便秘・骨折・生理が止まるなどを招く

## 高校生は『骨の貯金期』!

20 歳前後で骨が最も強くなる「ピークボーンマス」に向けて、  
高校時代は骨づくりの最後の伸び期です。

骨量の変化



正常な骨

こつしょうしょう  
骨粗鬆症の骨

こつしょうしょう  
骨粗鬆症とはどのような病気?

カルシウムが不足して、骨の中がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。

## Point! 骨を育てる 3つのポイント!

☆カルシウム

→牛乳・乳製品・小魚・小松菜など

骨の材料になるミネラル

☆ビタミン D

→鮭・卵・きのこ

カルシウムの吸収を助ける

☆運動

→ランニング・部活など

骨に刺激を与え、強くする

## 活動のエネルギー源は食事です

成長期は、体の発達や健康維持のために多くの栄養素が必要です。バランスの良い食事は、筋肉や骨の成長を助け、集中力や持久力を高めます。朝・昼・夕の 3 食をしっかり摂り、間食や水分補給も意識して、勉強や部活に集中して取り組める体をつくりましょう。

### 高校生の 1 日の摂取エネルギー量の目安

対象	文化系男子	運動系男子	文化系女子	運動系女子
15~17 歳	2,850kcal	3,150kcal	2,300kcal	2,550kcal
18 歳	2,600kcal	3,000kcal	1,950kcal	2,250kcal

1 食分の目安は、その 1/3

対象	文化系男子 2年生Aさん 合計2,850kcal	運動系男子 2年生Bさん 合計3,150kcal	文化系女子 2年生Cさん 合計2,300kcal	運動系女子 2年生Dさん 合計2,550kcal
(例) 朝食	ジャムトースト 1.5 枚 野菜スープ スクラムブルエッグ サラダ 牛乳 約 900kcal/食	ジャムトースト 2 枚 野菜スープ スクラムブルエッグ サラダ 牛乳 約 950kcal/食	ごはん 1 膳 具だくさんみそ汁 卵焼き サラダ ヨーグルト 約 750kcal/食	ごはん 1.5 膳 具だくさんみそ汁 卵焼き サラダ ヨーグルト 約 800kcal/食

### 主食 1 食につき 1 つ選びます

※活動量や男女別によって必要量が異なります



### 主菜 これら 4 つで 1 日に必要なたんぱく質が摂れます (1 食につき片方の手にのる程度)



### 副菜 緑黄色野菜…両手 1 杯

その他野菜や海藻など…両手 2 杯



▶ 1 日に必要な量 350g 以上

▶ 小鉢にすると 5 皿程度

### 乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト プロセスチーズ  
1 日どれか 1 つ選びます  
コップ 1 杯 小皿 1 杯 1 ピース

## Point! お菓子や嗜好飲料の摂り過ぎには気をつけましょう

お菓子・ジュース類の摂り過ぎは、エネルギーや糖分、脂質、食塩の摂り過ぎにつながる可能性があります。また、エナジードリンクや眠気覚まし用飲料には、多くのカフェインが含まれています。カフェインの摂り過ぎは、不安や不眠の原因にもなるため、飲み過ぎに注意しましょう。

☆お菓子や嗜好飲料の目安は 1 日 200kcal 程度までにしましょう

☆食品を選ぶ時は栄養成分表示をチェックしてみましょう

栄養成分表示	1 食あたり
エネルギー	180kcal
たんぱく質	6g
脂質	13g
炭水化物	7g
食塩相当量	0.1g



## 朝食でからだとあたまのスイッチオン!

★朝食を毎日食べるとこんないいことがあります

1 食事の栄養バランスが整います

2 生活リズムが整い、睡眠の質が上がります

3 心の健康が安定し、イライラしにくくなります

4 学力・学習習慣や体力と関係しています

### 簡単朝ごはん



ロールパンにハムやチーズ、カットサラダ、たまごなどをはさむだけ!

かわいいみそ玉  
お湯を注ぐだけで  
みそ汁の完成!

