

# R元年度 健やかな体プログラム

6月の保健体育科の授業で、本校栄養教諭佐藤先生から「健やかな体」づくりのポイントを食育の面からの授業を実施しました。ポイントを掲載しておきます。

## ① 生活リズム

夜食について…

朝食が食べられなくなる（生活リズムがくずれる）原因にもなるので食べない方がよい。✖  
食べる場合は温かいスープをカップ1杯、小さいヨーグルト1個、温めた牛乳カップ1杯など少量にすること。油の多いものは避けること。

生活リズムを整えるとき

「早寝、早起き 朝ごはん」というが、生活リズムを整えようと思う時は、**早起き**から始めよう。

## ② 2食の方が太りやすい理由（諸説ある中で今回紹介した内容）

- ・2食になるとエネルギー不足で活動量が減るため
- ・2食だとおなかがすいて多く食べ過ぎてしまうから
- ・空腹の時間が長いと脳は、食べ物がないと勘違いして食べたものを脂肪として蓄えておこうとする。以上のようなことが理由としてある。3食の方が体にとっていいようだ。

## ③ 栄養素…時間の関係で注意してほしいことのみ

**特に不足に注意**

**鉄** → 血液の中の赤血球のなかのヘモグロビンを作る材料の1つ…あさり、レバー、ほうれんなど  
**ビタミンA** → 目の健康にかかわる栄養素 カロテンの多い食材人参、かぼちゃ、ブロッコリー等の色の濃い野菜類

**とりすぎ注意**

**脂肪** → スナック菓子1袋を全部食べると、1回の食事で摂る脂肪の量より多いことがある。食べるときは、量がわかるように取り分けて食べましょう。

**塩分** → 今年から給食でも減塩になっている。

カップラーメンなど汁も全部食べてしまうと2食分以上の塩分をとってしまうことがある。食べるときは、汁は残すこと。

\*脂肪も塩分も取り過ぎは生活習慣病につながることもあるので、中学生から気を付けるという事を忘れずに

理科、家庭科の既習

給食で使用している  
食材の例

