

しょく えいよう
食 と 栄養

けんこうてき しょくせいかつ おく
「健康的な食生活を送ろう」

講座 5 「^{しょく えいよう}食 と 栄養」

演習 5 「^{けんこうてき しょくせいかつ}健康的な食生活」

ひろしまじょがくいんだいがく
広島女学院大学

わたなべ よしみ
渡部 佳美

生きるためには、食^たべることが必要^{ひつよう}です。

しかし、ただ単^{たん}に食^たべるだけでは、おいしい食^{しょくじ}事とはいえません。

また、食^{しょくじ}事の内容^{ないよう}によっては、病^{びょうき}気^ひを引き起^おこすこともあります。

1回^{かい}1回^{かい}の食^{しょくじ}事を大切^{たいせつ}にして、健康^{けんこう}な体^{からだ}をつく^{つく}作りましょう。

そして、家^{かぞく}族^{とも}や友^{いっしょ}だちと一緒^{しょくじ}に、食^{しょくじ}事のおいしさを味^{あじ}わいましょう。

【本^{ほんじつ}日の内^{ないよう}容^{よう}】

- 1 日^ひごろの食^{しょくせい}生活^{かつ}を確認^{かくにん}しよう
- 2 朝^{あさ}ごはんの大切^{たいせつ}さを知^しろう
- 3 バランスよく食^たべるには
- 4 バランスを考^{かんが}えた昼^{ひる}ご飯^{はん}を選^{えら}ぼう
- 5 見^{みな}直^{なお}してみよう自^じ分^{ぶん}の食^{しょくせい}生活^{かつ}

1 ひごろの食生活を^{しよくせいかつ}確認^{かくにん}しよう

食生活^{しよくせいかつ}チェックシート

あ 当てはまるものにチェックを^{きにゆう}記入^{きい}しましょう

く ぶん	チェック項目 ^{こうもく}	チェック欄 ^{らん}
しよくじ 食事	1 ^{しよくじ} 食事はおいしいですか。	
	2 ^{あさ} 朝ごはんは ^{まいにち} 毎日食 ^た べていますか。	
	3 ^{にく} 肉と ^{さかな} 魚、どちらかといえ ^{にく} ば肉が好 ^す ですか。	
	4 ^{にがて} 苦手な食 ^た べ物 ^{もの} がありますか。	
	5 ^{やさいりょうり} 野菜料理は ^{まいしよく} 毎食、食 ^た べていますか。	
マナー	1 ^{しよくじ} 食事は ^{たの} 楽しいですか。	
	2 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしますか。	
	3 ^{ただ} 正しく ^{はし} 箸 ^も を持つことができますか。	
	4 ^{しよつき} 食器の置 ^お く位置 ^{いち} を知 ^し っていますか。	
	5 食 ^た べるときの ^{ただ} 正しい ^{しせい} 姿勢 ^し を知 ^し っていますか。	
せいかつ 生活 しゆかん 習慣	1 ^{まいあさはいべん} 毎朝排便はありますか。	
	2 ^ね 寝 ^{じこく} る時刻 ^き を決 ^き めていますか。	
	3 ^お 起 ^{じこく} きる時刻 ^き を決 ^き めていますか。	
	4 ^{すいみんじかん} 睡眠時間 ^{じゆうぶん} は十分ですか。	
	5 ^{あさ} 朝・ ^{ひる} 昼・ ^{ゆう} 夕は決 ^き まった時刻 ^{じこく} に食 ^た べていますか。	

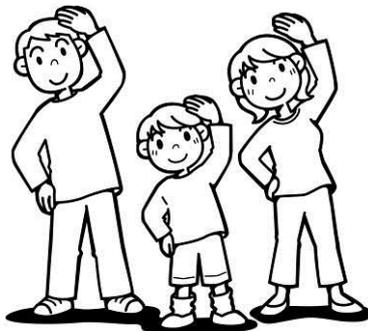
2 あさ 朝ごはんのたいせつさをし 知ろう

○朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べると……

- 1 あたま 頭がすっきりとさえます。
- 2 あさ 朝のうちにはいべん 排便ができ、きもちよく 1日があす 過ごせます。
- 3 ねむ 眠っている間にあいたさ 下がったたいおん 体温がもり、げんき 元気にうご 動けます。



○朝ごはんを食べるためにはどのようにしたらよいのでしょうか。

あさ 朝ごはんが食べられない理由を改善するためには……

しょうよく 食欲がない

→ かいぜんほうほう (改善方法)

た 食べる時間が
ない

→ かいぜんほうほう (改善方法)

ちやうしょうよく 朝食が用意
されていない

→ かいぜんほうほう (改善方法)

3 バランスよく^た食べるには
○どのような朝ごはんが^{あさ}良い^よでしょう。



^{えら}^{りゆう}
【選んだ理由】

Empty rectangular box for writing reasons.

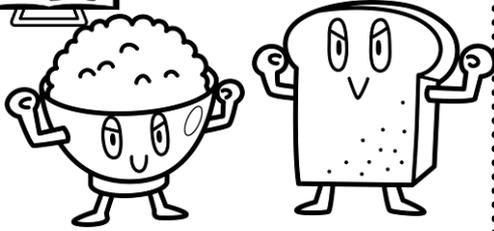
^{かい}^{ぜん}^{てん}
【改善点】

Empty rectangular box for writing improvement points.

〇バランスの良い献立

献立には基本となるルールがあります。この基本ルールを覚えれば、バランスのとれた食事をとることができます。

主食



体のエネルギー源になる
 〇ごはん 〇パン 〇めん類

主菜



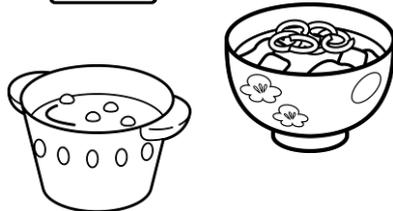
体をつくる
 〇肉 〇魚 〇たまご
 〇大豆製品

副菜



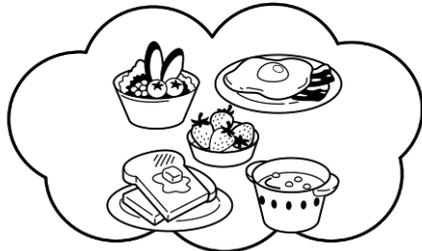
体の調子をととのえる
 〇野菜 〇くだもの 〇海藻

汁もの

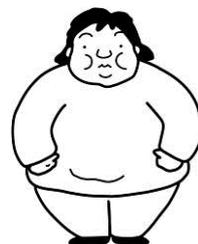
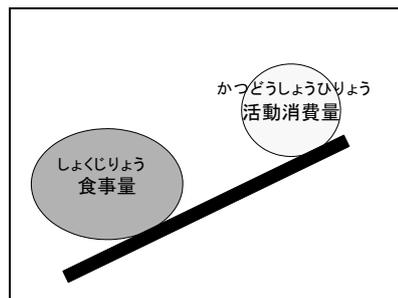


水分や足りない栄養を補う
 〇みそ汁 〇スープ 〇牛乳
 〇お茶

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁もの = 理想の献立



〇量を考える



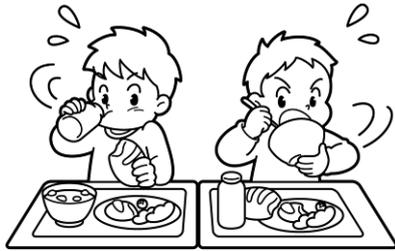
4 バランスを考えた昼ご飯を選ぼう

- 1 バランス・量を考えた昼ご飯を買う
金額: 500円まで
場所: コンビニ、フレスタ、タカノ橋商店街
- 2 写真を撮る
- 3 グループで昼ご飯を食べる
- 4 選んだ理由を発表する
- 5 写真を見ながら、意見交換をする

☆メ モ☆

5 ^{みなお} 見直してみよう ^{じぶん} 自分 ^{しょくせいかつ} の食生活

○ ^{しょくせいかつ} 食生活 ^{もんだい} の問題 ^{みなお} を見直してみましよう。こんなことありませんか。



よくかまないで
の
飲み込む



ダイエットのために
しゅしょく た
主食を食べない



やさしい た
野菜を食べない



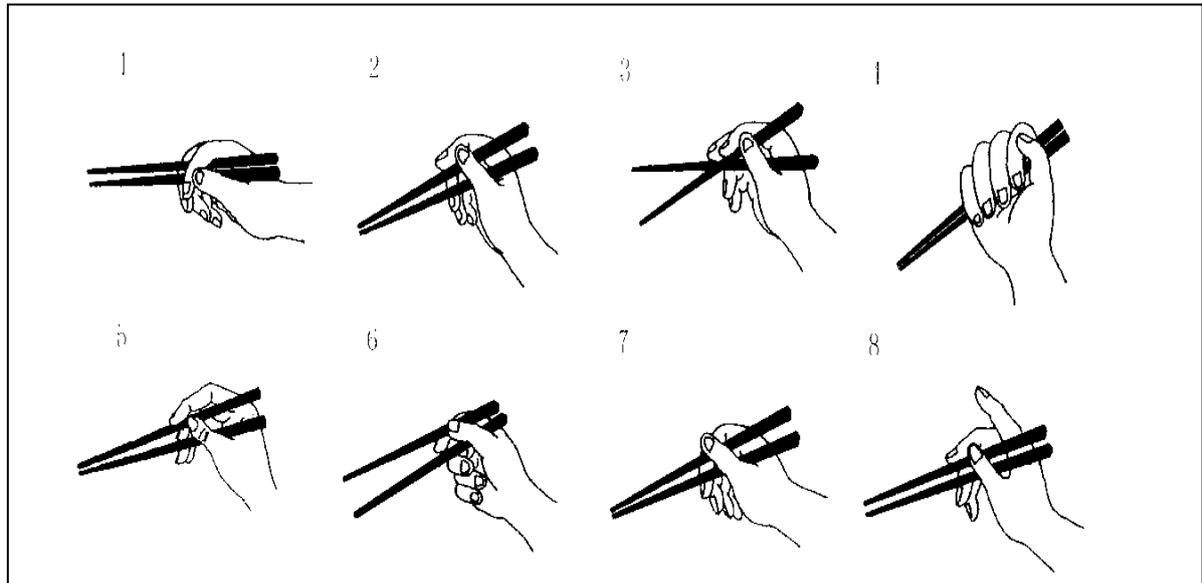
す
好きなものしか
た
食べない



しょくじ まえ
食事の前におかしを
た
食べる

○ 食事のマナーを身に付けましょう。

正しいはしの持ち方の番号を答えましょう。



【正しいはしの持ち方は】

はしの1本をえんぴつのように持ち、2本目を中指と薬指の間にはさむようにしっかり持ちます。食べ物をつかむときは下のはしは動かさずに上のはしを中指にすべらせるように動かしましょう。

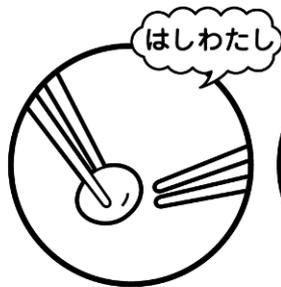
【はしのタブー】



はしをつかんでもつ



はしをなめる



はしからはしへ受けわたしをする



食器をはしでひきよせる



はしで食器をたたく



どの料理を取ろうかふらふらする



汁をたらしながら食べ物を運ぶ



はしで食べ物をつきさす

ていきてき かくにん けんこうてき せいかつ おく
 ○定期的に確認して、健康的な生活を送りましょう。

しよくせいかつ 食生活チェックシート

く ぶん	チェック項目	チェック欄
しよくじ 食事	1 1 しよくじ 食事がおいしい。	
	2 2 あさごはんはまいにちた 朝ごはんは毎日食べている。	
	3 3 にく さかな、どちらかにかたよ 肉と魚、どちらかに偏らない。	
	4 4 にがて たもの 苦手な食べ物がない。	
	5 5 やさいりょうり まいしよく、た 野菜料理は毎食、食べている。	
マナー	1 1 しよくじ たの 食事は楽しい。	
	2 2 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。	
	3 3 ただく はし も 正しく箸を持つことができる。	
	4 4 しよつきのおく いち ととの た はじ 食器の置く位置を整えてから食べ始める。	
	5 5 た 食べるときのただい しせい ころ 食するときの正しい姿勢を心がけている。	
せいかつ 生活 しゆかん 習慣	1 1 まいあさはいべん 毎朝排便がある。	
	2 2 ねる じこく き 寝る時刻を決めている。	
	3 3 おきる じこく き 起きる時刻を決めている。	
	4 4 すいみんじかん じゆうぶん た 睡眠時間は十分足りている。	
	5 5 あさ ひる ゆう き 朝・昼・夕は決まった時刻に食べている。	