

知っく 知識1

ジュースに含まれる“糖”はこんなに多い！

ジュースに含まれる「糖」の量も、栄養表示から知ることができます。表示を活用して、飲み物の種類や量を考えてみましょう。



コーラ 500ml

栄養成分表示 (100ml 当たり)	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g

食品の栄養成分表示には、「炭水化物」が必ず表示されています。

炭水化物は、「糖質」と「食物繊維」に分かれますが、ジュースにはほとんど食物繊維が入っていないので、炭水化物≒糖質≒砂糖の量と考えることができます。

やってみよう！

例. コーラ1本 (500ml)
 $\frac{\text{炭水化物 } 11.3\text{g}}{100\text{ml 当たり}} \times 5 = \underline{\underline{56.5\text{g}}}$
の砂糖



ミルクティー 500ml ではスティックシュガー 約13本分



カフェラテ 240ml ではスティックシュガー 約6本分



スティックシュガー(3g)にすると...

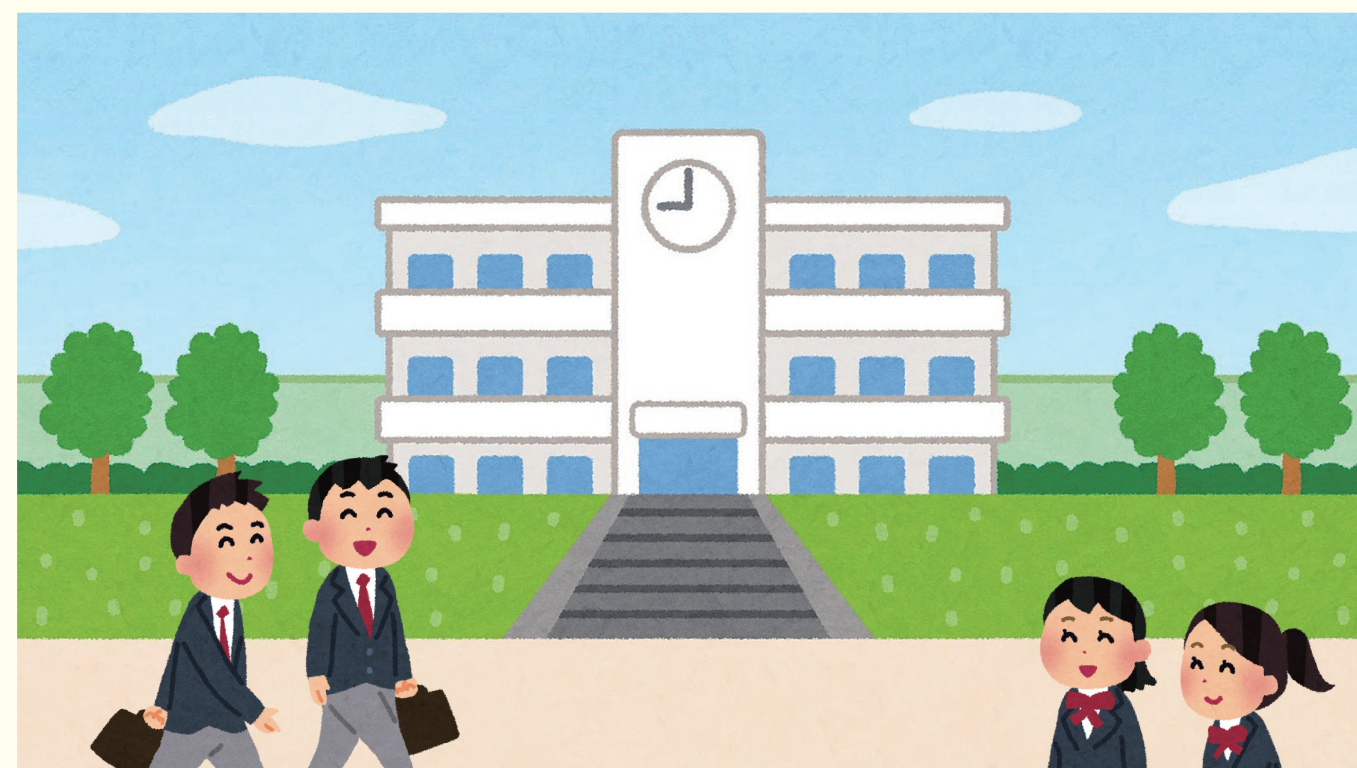
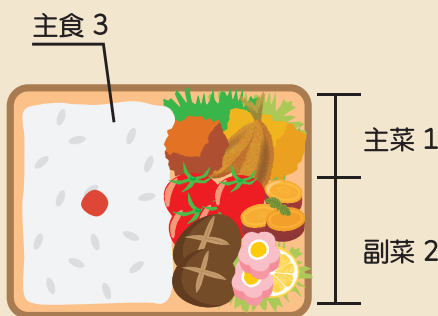
約19本分
飲み過ぎ注意！



知っく 知識2

栄養バランスのよいお弁当を作るワザ

- 1 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ
弁当の容量 (ml) ÷ 1食に必要なエネルギー (kcal) 容量 (ml) がわからない場合は、軽量カップで量ります
- 2 料理の組み合わせは、
主食：主菜：副菜 = 3:1:2 の面積比に
 この割合ですきまなく詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素がバランスよくとれます。また、すきまなくつめることで、1色の適量を保つことができ、見た目もきれいなお弁当がくずれません。
初めにご飯を入れ、冷めてからおかずを詰めると、しっかり詰めることができます。
- 3 同じ調理法のおかずを重ねない
おかずの調理法や味付けが重なるとエネルギーや塩分量のバランスがとりにくくなります。油を多く使った料理、塩分の高い料理は1品までに。
- 4 大切なのはおいしそうできれいなこと
飾り野菜や果物をそえると、彩りよくあざやかに仕上がります。



You are what you eat
 あなたの体はあなたが食べたものでできている

食育とは、食に関する知識や食を選ぶ力を身に付けて、健全な食生活ができる人間を育てることです。

(参考 3.1.2 弁当箱ダイエット法 足立 己幸 針谷 順子)

高校生のみなさんへ



普段、食事を選ぶ時に気をつけていることはありますか？
「食事」は楽しみであり、人間が元気に生きていくためのエネルギー源です。
一方で、偏った食事を続けていると、生活習慣病の原因になることもあります。
これから自分で食事を選んだり、作ったりする機会が増える高校生の皆さんに、知ってほしいことをこの食育ガイドブックにまとめました。ぜひ参考にしてくださいね。

バランスの良い食事ってどんな食事？ ～学んだことを振り返ろう～

主食 + 主菜 + 副菜 の3つがそろった食事でバランス Good!

主食

ご飯抜きは×！きちんととろう脳のエネルギー

ごはん、パン、麺など穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含みます。

主菜

筋肉や血液、骨をつくります

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

体の調子を整えるサポート役！

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。



意識して毎日とろう

果物 不足しやすいビタミンが豊富です。

牛乳・乳製品 10代はカルシウムの吸収が高まる時期です。意識してとろう。

自分の食事基準はどのくらい？ ～近いものに○をしてみよう～

【参考】 高校生の食事摂取基準

15～17歳 (男子170cm、女子158cm)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
活動量 ふつう	男子(1日)	2,850kcal	93～143g	64～95g	8g未満
	男子(1食)	950kcal	31～47.6g	21.3～31.6g	2.6g未満
	女子(1日)	2,300kcal	75～115g	52～76g	7g未満
	女子(1食)	770kcal	25～38.3g	17.3～25.3g	2.3g未満
活動量 多い	男子(1日)	3,150kcal	103～157.5g	70～105g	8g未満
	男子(1食)	1,050kcal	34.4～52.5g	23.3～35g	2.6g未満
	女子(1日)	2,550kcal	83～127.5g	57～85g	7g未満
	女子(1食)	850kcal	27.7～42.5g	19～28.3g	2.3g未満

コンビニを利用するとき ～選び方のポイント～

外食時やコンビニで食事を選ぶ時は、主食+主菜+副菜をそろえるとバランスのとれた食事に近づきます。選び方のコツを学んで、実践してみましょう。

ハンバーグ弁当

1食当り熱量853kcal たんぱく質30.0g
脂質28.5g 炭水化物120.5g 食塩相当量3.5g

名称 ハンバーグ弁当
原材料名 ごはん(国産)、ハンバーグ(牛肉・豚肉・卵・小麦を含む)、
煮物(蓮根、人参、椎茸、その他(大豆・小麦を含む))、
ポテトサラダ(卵・大豆を含む)、
チーズ、その他おかず(大豆を含む)
添加物 調味料(アミノ酸)、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤
(V.E)、増粘多糖類、セルロース、香辛料、着色剤(カラメル色素、カロチノイド色素)、香料
賞味期限 16.10.12 午前2時
保存方法 直射日光、高温多湿を避けて保存して下さい。
製造者 株式会社 石川県市町1-1

自分の食事の基準と比べて、選ぶ時の参考にしよう！

主食 + 主菜 + 副菜をそろえるように選ぶのがポイント！

お弁当の場合

幕の内弁当など、主菜と副菜がそろったものを。彩りのよいものを選ぶと、簡単に栄養バランスの整ったお弁当を選ぶことができます。副菜がほとんど入っていない場合は、サラダや100%の野菜ジュースをプラスしましょう。

また、栄養成分表示を見て食塩が多い場合は、醤油やソースを使用しないなどの工夫をするとよいでしょう。

パンの場合

菓子パンではなく、サンドイッチや調理パンを選ぼう。

おにぎりやパスタの場合

おにぎりや麺類のみでは、炭水化物に偏るので、もう1～2品食べきりサイズの野菜のおかずと厚焼き卵やヨーグルトなどを選びましょう。



間食を食べるなら ～食事を補う程度に～

間食は食事を補うものです。200～250kcal程度にしましょう。おにぎりや乳製品、果物などがおすすめです。砂糖、脂肪、塩分の多いものは、量を決めて食べましょう。

お菓子はごはんの代わりになりません！

おにぎり1個 約180kcal

ヨーグルト1個(100g) 約70kcal

バナナ1本 約100kcal

アイスクリーム1個(100ml) 約200kcal

板チョコ1枚(50g) 約300kcal

ポテトチップス1袋(60g) 約340kcal