

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。



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

果汁40%のジュースではスティックシュガー約18本分



ミルクティー500mlではスティックシュガー約13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!

食生活のエリートを目指せ!

中学生のための食育ガイド



美味しく食べて

元気な学生生活を★

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。

知っく 知識2

賞味期限と消費期限の違いって？

賞味期限

おいしく食べることが出来る期限です。期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。一般的に、いたみにくい食品に表示されています。

例えば、スナック菓子、缶詰、カップめん、レトルト食品、ハム、ソーセージ、ジュースなどに表示されています。

名称	クッキー
原材料名	小麦粉、干しぶどう、バター、砂糖、ココナッツ、スキムミルク、鶏卵
添加物	ベーキングパウダー、香料
内容量	10枚 (個包装)
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿を避けて常温で保存
製造者	株〇〇製菓 石川県〇〇市〇〇町△番地 連絡先〇〇〇(〇〇〇)〇〇〇〇

(賞味期限)2016.12.30

消費期限

安全に食べられると認められる期限です。期限内に食べきりましょう。一般的に、いたみやすい食品に表示されています。

例えば、弁当、調理パン、生めん、そうざい、生菓子などに表示されています。

名称	和生菓子(〇〇餅)
原材料名	砂糖、小豆、米粉
添加物	着色料(赤2)
内容量	12個入り (600g)
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光や高温多湿を避け 10℃以下で保存して下さい
製造者	株〇〇堂 石川県〇〇市〇〇町△番地 連絡先〇〇〇(〇〇〇)〇〇〇〇

(消費期限) 2016.03.21

中学生って、1日どれくらい食べればいいのか?

例. 13歳女子、身長155cm、活動量(ふつう)のAさんの場合



Aさん

朝食



6枚切り食パン2枚の場合

給食



(学校給食摂取基準)

夕食



ご飯大盛り1杯(200g)の場合

ごはんをしっかり食べると必要な栄養がとれるんだね!

【1日合計】
2,460kcal **OK!**
100.2g **OK!**
79.3g **OK!**
6.9g **OK!**

エネルギー	680kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	26.9g
食塩相当量	2.4g

エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	25g(23~27g)
食塩相当量	2.4g

エネルギー	960kcal
たんぱく質	43.6g
脂質	27.4g
食塩相当量	2.1g

* 自分に必要な量を確認しよう ※Aさんより必要エネルギー量が多い人は、主食の量で調整しよう。

12~14歳 (男子161cm、女子155cm)		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	2,600kcal	85~130g	58~87g	8g 未満
	女子	2,400kcal	78~120g	53~80g	7g 未満
活動量 多い	男子	2,900kcal	95~145g	64~97g	8g 未満
	女子	2,700kcal	88~135g	60~90g	7g 未満

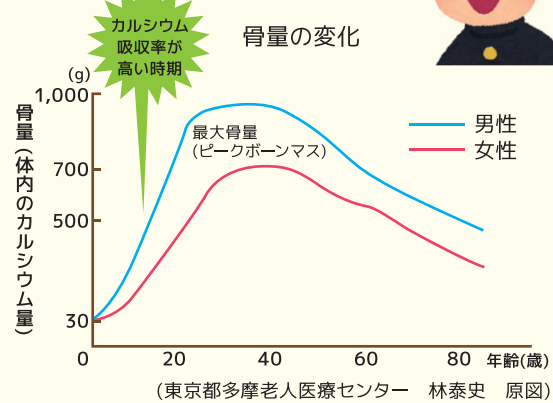
今こそとろう! カルシウム!!

成長期の今、カルシウムをしっかりって骨を丈夫にすることが大事なんだね!

人間の骨は、10代の後半にほぼ完成し、20~30代で最も骨量が多くなる最大骨量(ピークボーンマス)を迎えます。最大骨量がどのくらいあるかで一生の骨の量が決まるため、骨量が増加する成長期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

中学生では、学校給食のない日のカルシウム摂取量が少なくなる傾向にあるようです。日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

また、運動や日光を浴びることも骨を強くするために大切です。



カルシウム(Ca)を多く含む食品

1日のカルシウム推奨量 男子 1,000mg/日 女子 800mg/日

中学校の給食は、約450mgのカルシウムがとれるよう作られています。残さず食べましょう。

牛乳	ヨーグルト	プロセスチーズ	ひじき	小松菜	水菜	ししゃも	木綿豆腐	納豆
コップ1杯(200g) 【Ca 220mg】	1パック(100g) 【Ca 120mg】	1切れ(20g) 【Ca 126mg】	乾燥10g 【Ca 100mg】	1/4束(70g) 【Ca 119mg】	1/4束(50g) 【Ca 105mg】	3尾(45g) 【Ca 149mg】	約1/2丁(150g) 【Ca 129mg】	1パック(50g) 【Ca 45mg】

間食・夜食は量と時間を考えて

Aさんのように、食事をきちんととっている場合、間食や夜食はあまり必要ありません。楽しみとして食べる場合は、エネルギー必要量の1割程度までにしておきましょう。

食べるならこんなものを



Aさん

みんながよく食べる間食は
1位 スナック菓子
2位 チョコレート
3位 あめ・キャンディー
なんだって!

「H22年度児童生徒の食生活実態調査」

間食の栄養成分をチェックしよう

食べ物を買う時、食品表示を見たことはありますか?食品表示の見方を覚えておくと、食品を買ったり選んだりする時にとても役に立ちます。お菓子や飲み物を選ぶ時は、栄養成分表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。



エネルギー	91kcal
たんぱく質	12g
脂質	48g
炭水化物	107g
食塩相当量	0.05g

1日に必要な栄養素と比べてみよう

ポテトチップス

エネルギー	477Kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	30.6g
炭水化物	46.5g
食塩相当量	0.9g

「脂質」は油のことだよ。

チョコレート

チョコレート

エネルギー	395Kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	24.2g
炭水化物	38.6g
食塩相当量	0.1g

カカオポリフェノール 650mg

カップめん

カップめん

エネルギー	346Kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	14.0g
炭水化物	48.1g
食塩相当量	5.0g
(めん・かやく)	1.7g
(スープ)	3.3g
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.58mg
カルシウム	232mg

ナトリウムと表示してある場合は、下記のように計算します。
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量 (g)

1包装あたりで書かれているときと、100gあたりで書かれているときがあるので注意しよう。

表示を活用して食べる量を考えると...

ポテトチップスは1袋で1日に必要な脂質の半分くらいあるんだ!!
食べ過ぎに注意しよう!

僕は1日2,600kcalで間食は260kcal位だから、スナック菓子は1/2袋までにしよう。

カップラーメンって食塩が5.0gもあるんだ! スープを残せば少し塩分を減らせるね。