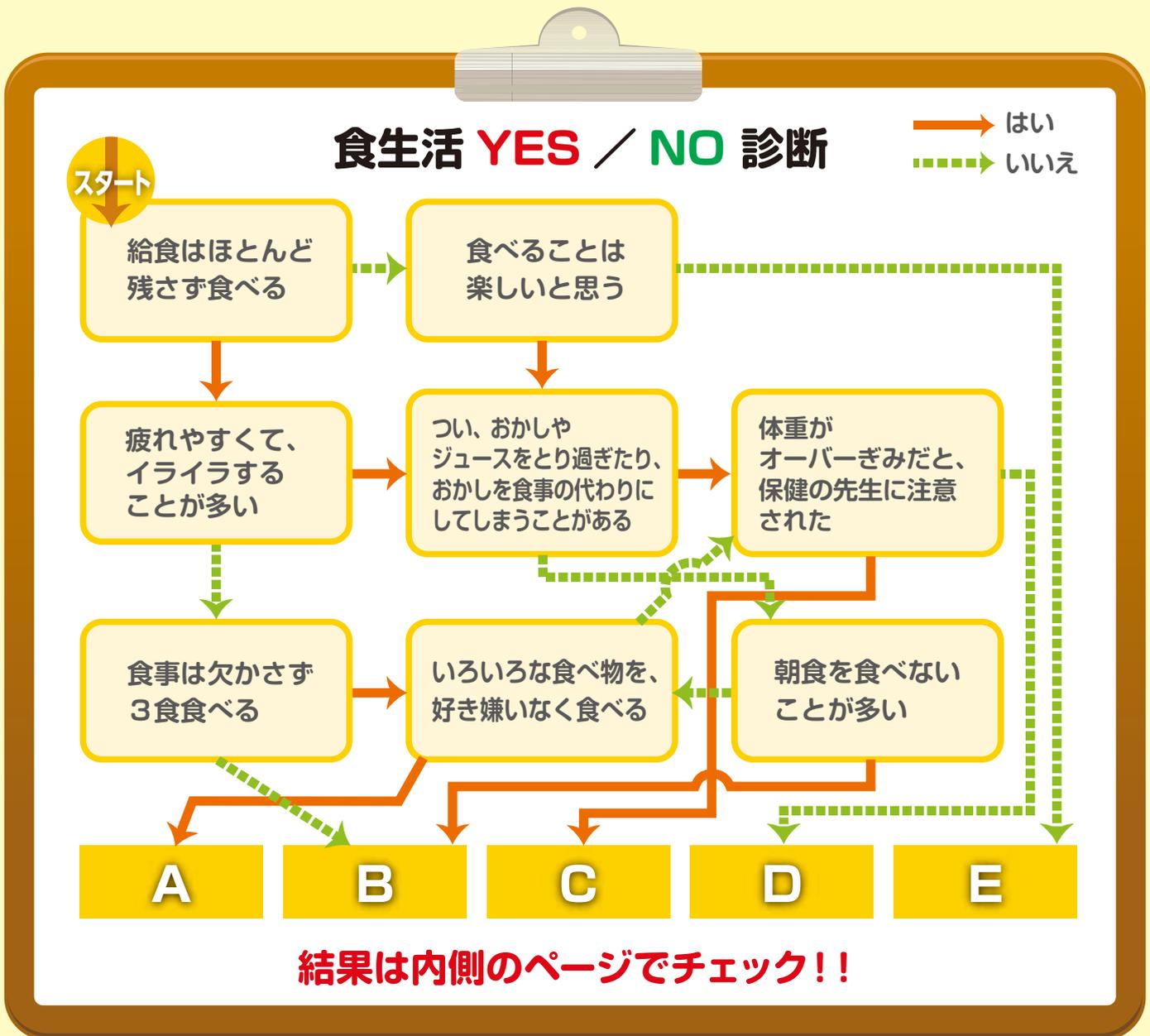


栄養バランスのよい食生活を実践しよう
—あなたの食事は大丈夫?—

食生活改善チェックシート

～ジュニア編～

- ・ 成長期の子どもに必要なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べて多くの栄養をとることや家族そろって楽しく食事をする事です。
- ・ そのためには、一日の生活リズムや良い生活習慣を身につけることが大切です。
- ・ この食生活改善チェックシートを使って、食生活や食事のバランスをチェックし、栄養バランスのよい食生活を実践しましょう。





食生活 YES / NO 診断の結果

Aの方

好き嫌いなく、3食きちんと食べているようですね

- ・食事は体に必要な栄養を取り入れるために、とても大切です。
- ・肉や魚を使ったおかずと、野菜中心のおかずは、どちらも体をつくったり、体がスムーズに働くために必要です。
- ・これからも好き嫌いなく食べましょう。



Bの方

朝食も食べて、栄養をしっかりとりましょう

- ・好き嫌いも少なく、食べることの楽しさや大切さをわかっていますね。
- ・ただ、食事の回数がやや少ないみたいです。1日2回の食事では、あなたの体に必要な栄養素をしっかりとることができません。
- ・午前中、頭がぼーっとしたり、眠たいままだったりするのは、朝食を食べない子どもに多いんだって。少しずつでも朝食を食べるようにしてみましょう。



Cの方

おかしは控えめに！

- ・食べるのが好きなんです。
- ・おかしや甘いものは、骨や筋肉をつくるための栄養素が少なく、食べ過ぎると太りやすくなります。
- ・まず、ごはん（食事）をしっかり食べて、外でいっぱい遊んで体を動かしましょう。



Dの方

苦手な食べ物にも挑戦して、バランスの良い食事を！

- ・好きなものを食べることは楽しいですね。楽しく食べるのはとっても大切です。でも、好きなものばかり食べていると、体をこわして、すぐ風邪をひいてしまいます。
- ・苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。



Eの方

ごはんを楽しく食べることから始めましょう

- ・食べることはあまり好きじゃないみたいです。
- ・外で体を動かしたり、友達と遊んでおなかをすかせるとうどんが楽しみになりますよ。
- ・ごはんを食べながら、家族と今日一日のことを話すのも、楽しい食事にはとても大切です。



食生活で注意すべきポイントを確認してみましょう。

ポイント
1

早寝、早起き、朝ごはん

一日の生活リズムやよい生活習慣を身につけ、食生活の乱れを改善しよう。

朝食を食べて、元気に一日を始めましょう！

- 朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、体がだるい、集中力がないなどの症状が現れます。
- また、私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。



早寝、早起きの習慣をつけよう

- 夕食を食べる時間が遅かったり、寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいもの。だからといって朝食を抜くと、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすことになってしまいます。また、おなか为空いていればイライラすることもあるでしょう。
- 早く起きて朝食をしっかりとり、夜も早く寝て睡眠をしっかり取るといった生活習慣を身につけましょう。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。
- 子どもたちがよい生活リズムや生活習慣を身につけるには、家族の協力が不可欠です。まず家族が率先して行動し、よい生活リズムや生活習慣が自然と身につくような生活を送りましょう。



ポイント
2

おやつは上手に取りましょう

元気な毎日を過ごすためには、朝、昼、夕と規則正しく食べることがとても大事です。昼食と夕食の間が開きすぎる場合や夕食の時間が不規則になりがちな人は、おやつでそのバランスをとりましょう。

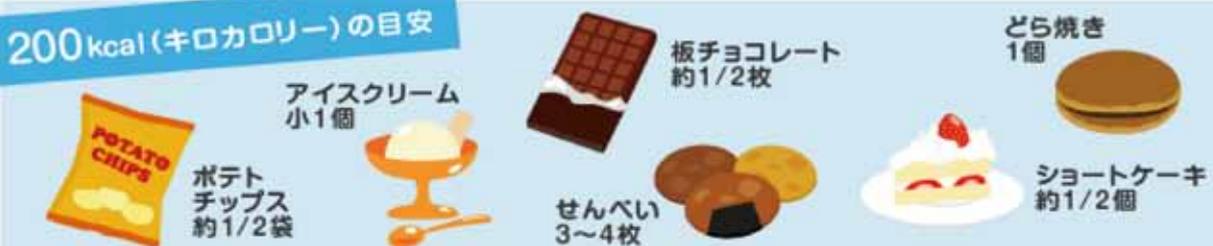
放課後の過ごし方とおやつ

夕食の時間はそれほど遅くありません		おやつは軽めに、楽しむ程度にしましょう。おかしやジュースは200kcal（キロカロリー）以内にとどめましょう。あまりたくさんのおやつを食べると、夕食が食べられなくなってしまいます。
塾や習い事で夕食の時間が遅くなります		出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとるといいでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、家に帰ってから食べ過ぎるのを防いでくれます。夜食は脂肪（しぼう）として体にたまりやすいだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまいます。脂肪が少なく消化の良いもの、軽めの食事にしましょう。
スポーツをがんばっています		バランスのよい食事には、体をつくる栄養素がそろっています。また、運動量の多い子どもは少ない子どもよりエネルギーを必要としているので、主食のごはんをはじめ、しっかり食べましょう。スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事による体づくりがとても大事。おやつもおかしばかりでなく、足りない栄養を補うように、果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

おやつの食べ過ぎに注意して！

- おやつというと甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのおかしを思いうかべる人も多いかもしれませんが、でも、おやつは必ずしもおかしとは限りません。おかしは生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。
- 大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、一日200kcal（キロカロリー）以内を目安にしましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



 ポテトチップス 約1/2袋	 アイスクリーム 小1個	 板チョコレート 約1/2枚	 どら焼き 1個
		 せんべい 3~4枚	 ショートケーキ 約1/2個

- また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

果物50kcal(キロカロリー)の目安



もも1個



みかん1個



りんご半分



ぶどう半房

食事バランスガイドを使ってみましょう

- ・食事バランスガイドは、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理区分ごとに、1日にどれだけ食べたら良いかを、「サービング数」で決めています。
- ・例えば、主食のご飯小盛り1杯は、サービング数1つ、主菜のハンバーグステーキは3つと数えます。
- ・サービング数は、性別や活動量によって必要数がちがいます。

◎ STEP1 自分の食べる1日分の適量をチェック! (ジュニア編)

男性	6~9歳	10~11歳 12~17歳 活動量低い	12~17歳 活動量 ふつう以上
----	------	---------------------------	------------------------

女性	6~11歳 12~17歳 活動量低い	12~17歳 活動量 ふつう以上
----	--------------------------	------------------------

料理区分	サービング数(単位:つ)		
主食	4~5	5~7	6~8
副菜	5~6	5~6	6~7
主菜	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー (kcal)	1400~ 2000	2200 ±200	2400~ 3000

自分のサービング数を記入しましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

料理例

主食
ごはん、パン、麺

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

副菜
野菜、きのこ、海藻料理

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことステーキ

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

主菜
肉、魚、卵、大豆料理

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

果物

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※サービングとは、食事の提供量の単位

主食・副菜・主菜ってなに?

食事バランスガイドでは、料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分けています。バランスの良い食事には、「主食」+「副菜」+「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。

牛乳・乳製品

【主にカルシウムを含む】
毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

主菜

【主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質を多く含む】
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

主食

【力のもととなる炭水化物を多く含む】
ごはん、パン、めん類
毎食しっかり食べましょう。

果物

楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副菜

【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】
野菜・きのこ・海藻のおかず
旬の野菜をたっぷりと様々な調理で美味しく食べましょう。

副菜

汁物は具たくさんにして天然だして美味しく減塩しましょう。

◎ STEP2 1日の食事バランスをチェックしましょう

朝食から夕食まで、1日でどれだけ食べたかを(サービング数)を数え、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数を○で囲みましょう。

	朝食	昼食	夕食	1日の合計
主食	小盛り 1つ	中盛り 2つ	中盛り 1.5つ	4.5つ分
副菜	1つ 1つ	1つ	2つ 1つ	6つ分
主菜	1つ		2つ 1つ	4つ分
牛乳・乳製品		2つ		2つ分
果物	1つ	1つ		2つ分

左の食事のサービング数の合計は



食事バランスガイドでチェックしてみましょ

◎ 毎日の食べる量の目標値

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	つ	つ	つ

◎ コマに○をつけて倒れないか、定期的にチェックしましょう

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

食べるときは、感謝して、残さずに食べよう！

- ・私たちは、動物や魚、やさいなどの命をいただいて生きています。
- ・また、食べ物やごはんが毎日食べられるのは、食べ物をそだてたり、とったり、運んだり、調理して下さるたくさんの方々の方々の日々の努力があるからです。



お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局・富山県食育推進協議会事務局
(富山県農林水産部農林水産企画課)

TEL(076)444-9622 / FAX(076)444-4407

●参考になる食育パンフ、レシピ集をご覧になることができます

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

とやま食育ひろば

検索

