



# 5月のほけんだより



NO. 4  
能生中学校 保健室  
R5年5月23日

KYB活動 第1回テーマ



## 医食同源 ～中学生の今！必要な栄養の量を知ろう～

心身に必要な生活について考え&実践する健康教育活動「KYB活動」第1回目を5月16日(火)に行いました。能生中学校の給食の残量について、特に白米が、1日平均約5kg(約25人分=1学級分のごはん)の残量が出るという現状を踏まえ、生徒自身が、成長期に必要な栄養量を理解したうえで、自ら考えて食べることができるように、両川栄養教諭から話をお聞きしました。

【中学生と大人の食事摂取基準量の比較】〔日本人の食事摂取基準(2020年版)〕

年齢	性別	エネルギー (推定エネルギー必要量) (kcal/日)	たんぱく質 (推奨量) (g/日)	カルシウム (推奨量) (mg/日)	鉄 (推奨量) (mg/日)
12歳～14歳	男	2600	60	1000	10.0
	女	2400	55	800	12.0
30歳～49歳	男	2700	65	750	7.5
	女	2050	50	650	10.5

- ・エネルギーは身体活動レベルⅡ「ふつう」の場合  
座席中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- ・鉄の女性は月経ありの場合

上の表は、両川先生が講話で示した目安です。生徒の皆さんは、お母さん世代より意識して多く摂ることが必要です。ただし、多く摂りすぎると体に負担がかかってしまうので注意！

大丈夫かな？  
栄養バランスが心配…



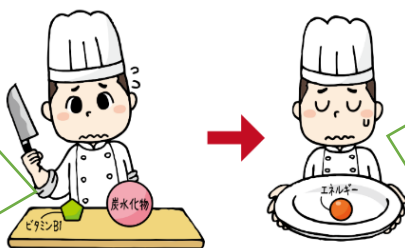
### 《筋肉をつけたい人におすすめ》

- ・ご飯(お米)をしっかり食べる
- ・3食必ずたんぱく質を摂る(特に朝ごはんにもとるように意識する)
- ・トレーニング後すぐにたんぱく質を摂る



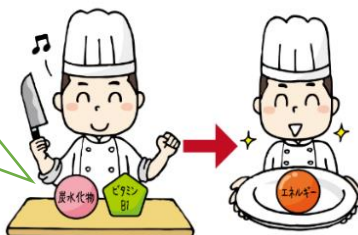
# (両川先生の話より) 「炭水化物は活動のエネルギー源です」

実は…、炭水化物（=ごはん・パン・麺など）単独では、十分なエネルギーが作り出されません。エネルギーになれなかった炭水化物は、脂肪に代わります。



炭水化物の摂取が足りないと、自らの筋肉を分解して、エネルギーを作ります。筋肉が減ってしまいます。

炭水化物は、ビタミン群と一緒に摂ることで効率よくエネルギーになります。



**炭水化物とビタミン群(野菜・みそ汁など)と一緒に食べて、エネルギーを燃やしましょう!**



## 《生徒の感想から》

- ・ 思っていたより能生中学校の給食の残量が多いことを知りました。こんなに食べ物が食べられずに捨てられているのだなと思ったので、これからは苦手なものがあっても少しだけでも食べようと思いました。(1年生)
- ・ エネルギーは、ご飯だけでは作られず、ご飯に含まれる炭水化物は「ビタミンB1」と一緒に食べるとたくさん作られることがわかりました。主菜と副菜、汁物と主食がある栄養バランスばっちりの1食分を給食で食べられていることに感謝です。「バランス良く」を意識して、朝食や夕食も食べたいです。(2年生)
- ・ 一人ひとりに合ったご飯の量があることを知りました。食べ過ぎず、減らし過ぎず、自分の体に合ったご飯の量を考えて食べたいです。(3年生)



## 5月19日(金) 両川先生からメッセージ

KYB活動の後、能生中学校の給食の残量が少し減りました!

白いご飯の残量が、火曜日は約2キロ、木曜日は約1.5キロ減っています。

自分の体と健康のことを考えて、必要な量を意識して食べてくれているのかなと思って、とてもうれしいです!

1食1食の食事がみなさんの体をつくり、これからの健康につながっています。

引き続き、自分に必要な栄養と量、栄養バランスを頭で考えながら、食べていてくださいね!



## 栄養相談を受けたい方は…

両川先生との個別の栄養相談は、いつでも受け付けています。栄養相談では、個人に合わせた栄養必要量を教えてもらえたり、試合前にとるとよい食事なども栄養学的に教えてもらえたりします。希望する人は、高松までお申込みください。