

# 高校生の皆さんへ あなたの食事のとり方

家庭でも話題に  
してみましょ



## 大丈夫 ですか？

日頃の生活で、思い当たることはありませんか？

ぼーっとする  
授業に集中できない

疲れやすい

眠りが浅い  
イライラ

体調を崩しやすい

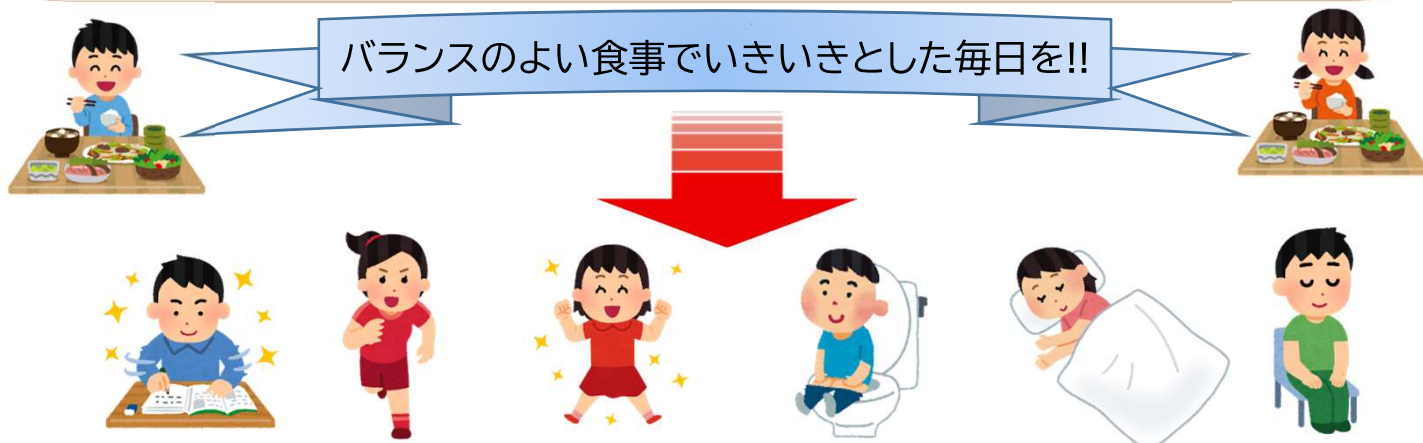
イライラしやすい

朝食を食べない

野菜をあまり食べない

お菓子をよく食べる

バランスのよい食事できいきとした毎日を!!




バランスのよい食事を心がけましょ

からだをつくる

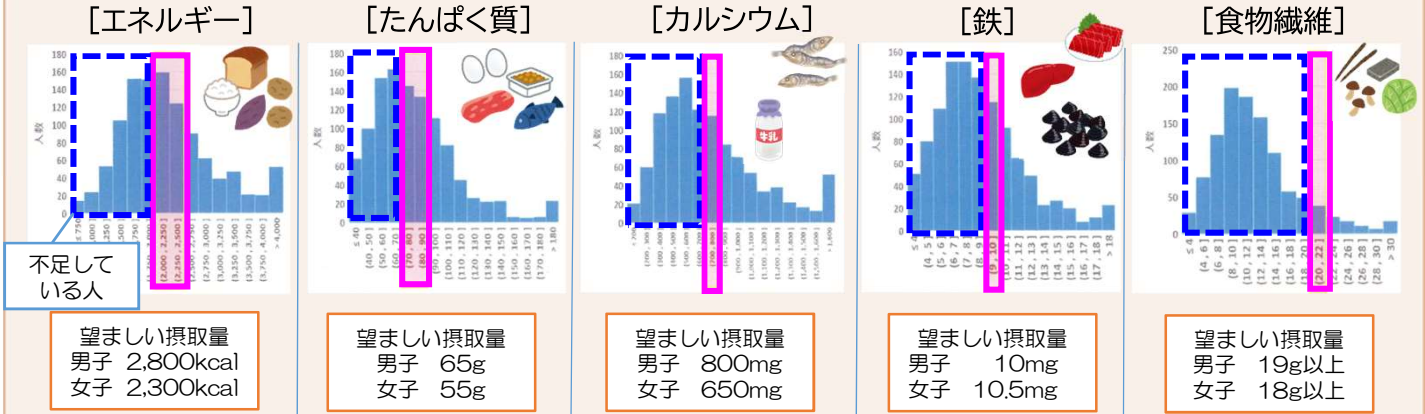
からだの調子を整える

エネルギーになる

高校生の「食」が危ない!! 裏面もチェック

- ・横軸は摂取量、縦軸はそれぞれの人数を示す
- ・  枠内は高校生年代が目指す摂取量の範囲を示す

多くの人に栄養素の不足がみられます



※「望ましい摂取量」は「日本人の食事摂取基準2020年版」(厚生労働省)を参考にしています

## 各栄養素の含有量とエネルギー量の目安

<p>きつねうどん 424kcal</p> <p>カレーライス 700kcal</p> <p>6枚切り食パン 1枚149kcal</p> <p>コンビニおにぎり(鮭) 1個174kcal</p>	<p>ゆでたまご1個 6.2g 74kcal</p> <p>納豆1パック(40g) 5.8g 76kcal</p> <p>からあげ1個(80g) 16.4g 246kcal</p> <p>鮭の塩焼(80g) 15.5g 146kcal</p>	<p>豆腐1/4丁 70mg 55kcal</p> <p>牛乳1パック(200ml) 226mg 126kcal</p> <p>焼きししゃも3尾 158mg 72kcal</p>	<p>豚レバー(80g) 10.4mg 91kcal</p> <p>ほうれん草のお浸し 0.5mg 14kcal</p> <p>しじみ12粒 1.2mg 8kcal</p>	<p>皮つきじゃがいも1個 (150g) 14.7g 77kcal</p> <p>ひじきの煮物 2.6g 50kcal</p> <p>バナナ1本 1.3g 112kcal</p>
---	---	---	--	---

## 元気で充実した毎を送るために、できることからやってみましょう！

### 〈自分の状態〉をチェックしよう

- ・体調は？
- ・勉強や部活動での活力は？
- ・食事は？きちんと食べている？
- ・睡眠は？よく眠れている？
- ・排便は？(頻度・色・量・硬さ…)



### 〈正しく知ろう〉

SNSなどには、食や健康に関する情報がたくさん！  
偏った情報、誤った情報に流されないようにしよう



### 〈意識してとろう〉

不足しがちな栄養素  
たんぱく質  
カルシウム  
鉄  
食物繊維  
食事に取り入れよう



私たちのからだは  
私たちが食べたものからできています

