



# 高校生の食事

## ～食生活の自立へ～



身体的・精神的な変化が著しく、家庭からの自立を控えた時期です。友人やインターネットなどの影響を受けやすく、美容やファッションの視点から食生活をとらえがちです。

成長はラストスパートに入り、エネルギーや栄養素の必要量が増加します。健康づくりの視点から、望ましい食習慣や生活リズムを自分の判断で選択する力を維持することが大切です。

## あなたの生活習慣はどうですか？

♥あてはまるものをチェックしてみましょう。

一生のうちで栄養素が多く必要な時期であることを知っていますか？

→成長や健康維持に必要なエネルギーや栄養素を十分にとりましょう。

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル <sup>1</sup>						
10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350



(日本人の食事摂取基準 2020 版より)



夜遅くまで起きていることが多く、朝食をとらないことがある

→まずは朝食を、そして3食栄養バランスよく食べましょう。

インターネットなどでたくさんの情報を知ることが多い

→健康的な食生活や望ましい生活習慣の知識をもちましょう。

「おにぎり+菓子パン」や「ラーメン+チャーハン」など炭水化物に偏った食事やお菓子を食することが多い



## 自分の適性体重を知ろう

太り過ぎは生活習慣病の原因に、また、やせすぎや無理なダイエットは、貧血や骨量の低下のリスクを高め、体調不良につながります。特に女性の場合は、月経の乱れや将来の生まれてくる子供の健康にも影響があると言われています。適正体重を確認し、定期的に体重を計りましょう。

○適正体重はBMI (Body Mass Index) で判定することができます。

▶計算式: BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

▶目標とするBMI (18~49歳): 18.5~24.9



# 1日3食、規則正しく、バランスよく！

## ①朝食をしっかりとろう

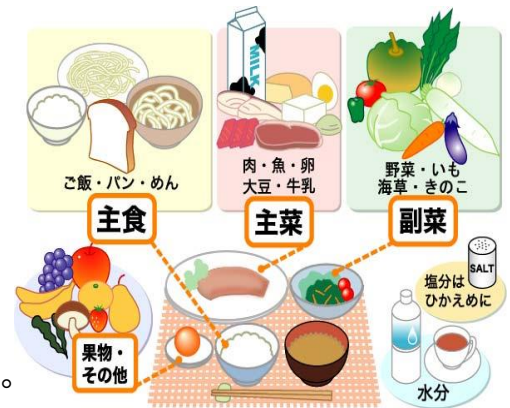
授業に集中するためにも朝食を食べる習慣をつけよう。

## ②エネルギーやタンパク質、カルシウムなどの栄養素をしっかりとろう

一生のうちで最も栄養素を必要とする時期です。

## ③バランスの良い食事を自分で選べるようにしよう

主食、主菜、副菜がそろっている食事を意識しましょう。



## 間食選びのポイント♪

間食でお菓子や菓子パンを選ぶ場合は、エネルギーや砂糖、あぶら、塩分が多い物には気を付けましょう。また、お菓子では体に必要な栄養素をとることが難しく、食べる場合は栄養成分表示を参考に、「1日200kcalまで」を目安とし、3回の食事量に影響がないようにしましょう。

スポーツドリンクやジュースなども糖分の摂り過ぎには注意が必要です。

間食をスーパーやコンビニなどで購入する場合は、果物や乳製品などがおすすめです。

スナック菓子

チョコレート菓子

菓子パン



チェンジ！



## チャレンジ！自分でできるバランスアップ！

家族のために、自分の健康のために食事が作れるよう、チャレンジしてみませんか。電子レンジ等を活用して、自宅にある冷凍野菜や乾物、インスタント食品を利用し、ちょっと工夫するだけで簡単にバランス料理を作ることができます！



ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)