

令和元年度
健全育成分科会
第2分科会

保健安全教育

「健やかな心身を育む：食育」

おいしいね、が聞きたくて

1. 国が定める食育目標

- ① **食事の重要性**、食事の喜び、楽しさを理解する
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、**食品の品質及び安全性等**について自ら判断できる能力を身につける。
- ④ 食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々への**感謝する心**を育む。
- ⑤ 世界の食生活のマナーや、**食事を通じた人間関係形成能力**を身につける。
- ⑥ 世界や各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、お互いに尊重する心を持つ。

食育を推進する目的とは？

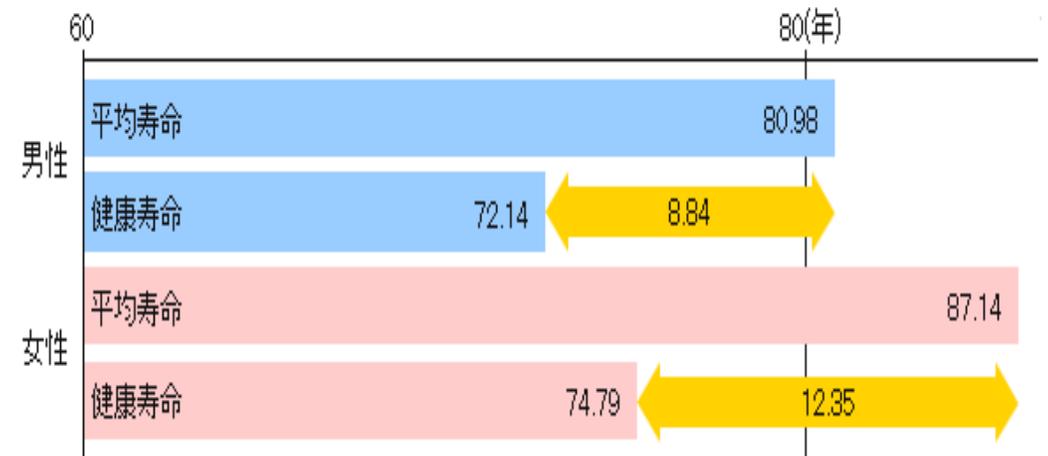
食育を進める目的→健康寿命の延伸

平均寿命=健康寿命※が理想だが、

要介護状態もしくはいわゆる寝たきり状態が

・男性 8.84年 ・女性 12.35年

※健康寿命とは自立した生活ができる生存期間のこと



✿要介護や寝たきり状態（本人・周り・国家財政）

→幸福とは言えない

✿食生活の充実

→健康寿命の延伸

2. 保護者が食育を学ぶ意義

食育とは、

生きる上での基本であって、
知育・徳育・体育の基礎と
なるものであり、
様々な経験を通じて「食」に
関する知識と「食」を選択
する力を習得し、
健全な食生活を実現することが
できる人間を育てることです。

・ 農林水産省HPより

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



政府広報オンラインより

おなかの中にいるときから、それぞれの年代にあった食育を理解し、親から子へ、子から孫へ「知る・実践する・そして次世代へ伝えていく」ことが豊かで幸福な人生を送る礎となります。
子どもたちを「健全な食生活を実現することができる人間」に育てることが私たち保護者の役目です。

「食事の重要性」 「食品を選択する能力」 「感謝する心」

第2分科会では、保護者が食育を学ぶ意義を踏まえ、「国が定める食育目標」における3つの観点に着目し、専門家のアドバイスや高校生へのアンケートを基に学習してきました。

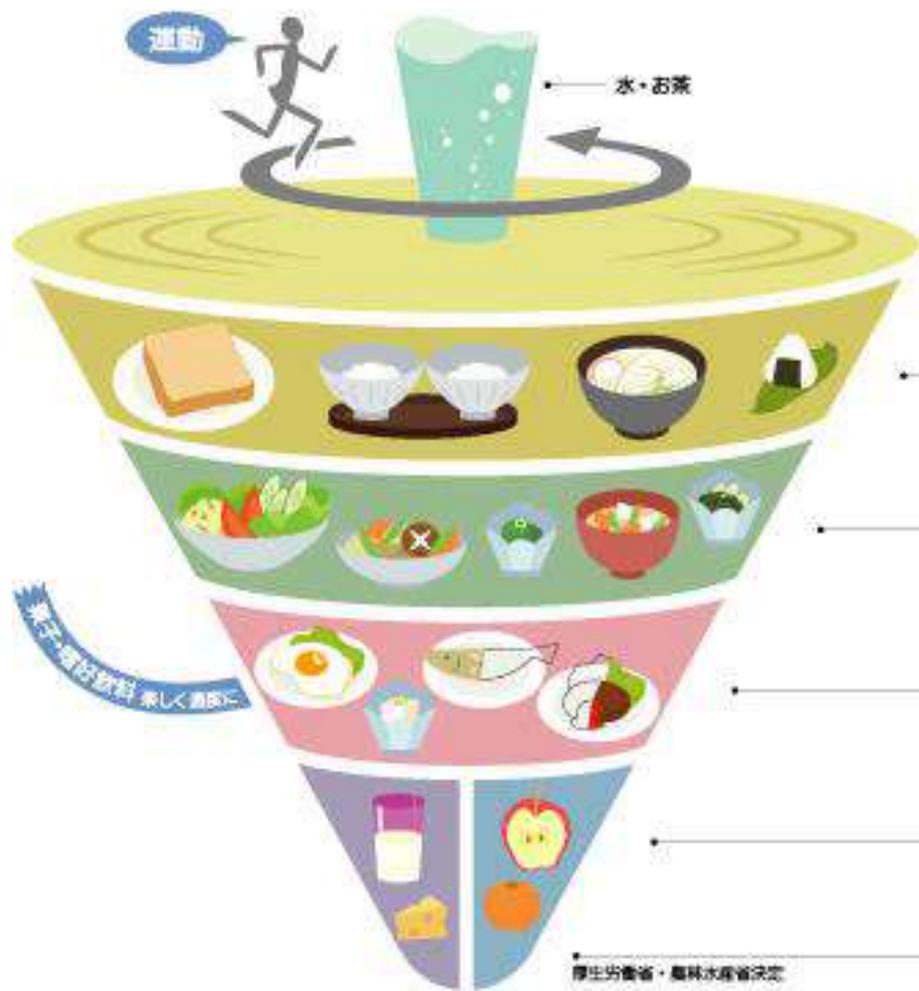
✿ 高校生の3年間は、心も体もまだまだ成長途上
健康的な心身を作る上で大事な時期

✿ 保護者のもとで生活している今のうちに、
健康的な生活を管理する能力を身につけさせることが重要

健康的な身体作りのためには

「栄養バランスのとれた食事」 「適度な運動」 「十分な睡眠」
を生活習慣とすることが大切

健康なカラダはバランスのとれた食事が作ります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(8V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローレシシ2個
15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スープカレー

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
つ(8V) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ、おかつしと豆腐の炒め物、鶏肉、煮たごぼう、ほうれん草の天ぷら、ひじきの味噌汁、煮豆、きのこコンソメ
2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけごぼう

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(8V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 肉類、卵類、魚介類(煮付け)、2つ分 = 鶏ささみ、魚の天ぷら、まぐろの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ、煮物のしょうが焼き、煮物のひき肉

2 牛乳・乳製品
つ(8V) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ10g、ヨーグルト(スプーン1杯)、2つ分 = 牛乳(コップ1杯)、牛乳(コップ1杯)

2 果物
つ(8V) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、みかん半分、りんご半分、みかん1個

※8Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略

3. 高校生の栄養と食事

高校生のリアル食生活

何が足りてない？
摂りすぎ？
気を付けることは？
ちょい足しオススメ
食品は？

フードコーディネーター：菅千明氏より
アドバイスをいただきました



受験生編：高校3年生女子Nさん



【朝食】

- ・スープパスタ（インスタント）



【昼食】 お弁当

- ・ミートボール・ゆで卵・ピーマンの炒め物・さつま揚げ・ソーセージ・さつまいものバター焼き・大葉・ごはんふりかけ・みかん・ジュース

【夕食】 お弁当

- ・うどん・うどんつゆ（長ネギ、干し椎茸、油揚げ）

【専門家のアドバイス】

- ・**緑の食べ物が不足しがちです**。また、赤の食べ物は加工品の割合が多いです。

改善策→朝ご飯は**おにぎり**と**フルーツ**をプラス、または、**トマト納豆**とフルーツをプラスするのがおすすめです。

※トマト納豆は角切りトマトを納豆に混ぜ、オリーブオイルと納豆のたれを混ぜたものです。

夜ご飯のうどんには、**わかめ**と**小松菜**をプラスするとよいと思います。



12/24



【朝食】

・パン



【昼食】お弁当

・そばろご飯（ひき肉・卵） ・チーズはんぺん・
ソーセージ・しめじ炒め・スナックエンドウ塩炒
め・大葉・みかん・グレープフルーツジュース

【夕食】お弁当

・おにぎり(こんぶ) ・わかめスープ(インスタント
+はるさめ)

【帰宅後】

・マカロニグラタン・ローストビーフ・サラダ
(キャベツ、レタス、キュウリ、トマト) ・チーズ
ケーキ

・夜に夕ご飯と帰宅後があり、**エネルギー過多**かなと思います。

が、この日はクリスマスメニューがおうちで用意されていたのではないのでしょうか？なので、しょうがないのかなと思います！

改善策→**夜ではなく朝重視。**

朝ご飯に**ゆで卵**と**フルーツ**をプラスするのがおすすめです。





受験生編：高校3年生男子Sくん

【朝食】

- ・ コーンフレーク ・ 牛乳
- ・ プレーンヨーグルト+アロエソース ・ りんご

【昼食】 お弁当

- ・ わかめおにぎり3つ ・ 冷凍スパナポリタン
- ・ 冷凍とんかつ ・ プチトマト ・ ブロッコリー
- ・ みかん ・ チョコパイ



【夕方】

- ・ ハンバーガー ・ ポテト

【夜食】

- ・ 松屋の牛焼き肉定食



・ 全体的にお野菜が少なく、炭水化物や脂っこいものが多いです。

が、高校生男子はお肉しか求めていないので、気持ちも分かります…。

改善策→朝ご飯に**野菜ジュース**をプラス



お昼のトンカツを**肉野菜炒め**にするところからお野菜を増やしていくのがよいと思います。

夕方と夜の2食は、合わせて1食と見て、**栄養バランス**を考えるとよいです。





運動部生徒編：高校2年生男子Aくん

【朝食】

- ・トースト・目玉焼き・野菜スープ(玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、しめじ、ウィンナー)

【昼食】 お弁当

- ・ご飯・豚肉と玉ねぎの炒め物
- ・焼売・さつまいもの煮物
- ・ブロッコリー・みかん・おにぎり



【夕食】

- ・ご飯・唐揚げ・レンコンと人参のきんぴら
- ・大根の漬物・味噌汁(豆腐、油揚げ、ネギ、かぶの葉)・りんご



- ・バランスがよく、ほぼ完璧だと思います。

- ・野菜もしっかり摂れています。

改善策→一つアドバイスをするとしたら、野球部ということで、日々トレーニングをしていると思いますので、もう少し**タンパク質を多め**にとってもよいと思います。

野菜スープに**厚揚げ**を加えたり、夜ご飯に**納豆**を食べたり、手軽に取り入れられるものがおすすです。



忙しい保護者編：高校2年生男子Tくん



【朝ごはん】

- ・厚揚げの味噌煮はT君が昨日作ったもの
- ・なめこと黄色いカブの味噌汁
- ・七分付きのご飯



【昼ごはん】

- ・七分付きのご飯
- ・玉ねぎと豚肉のカレー粉炒め
- ・肉じゃが
- ・スクラブルエッグ
- ・サラダ(人参、きゅうり、サニーレタス、レタス、ドレッシング)

【夕ごはん】(Tくん作)

- ・親子丼
- ・豆腐サラダ(豆腐、サニーレタス、レタス、ルッコラ、ドレッシング)

・ **栄養的にはほぼ完璧です！**

・ **緑黄色野菜**がもう少し増えればパーフェクトかなと思います。

改善策→日本的な献立の考え方として夜ご飯に汁物があるとよいです。

緑黄色野菜入りの汁物をプラスできるといいですね。



【朝ごはん】

- ・ 錦松梅入りおにぎり
- ・ ウィンナー
- ・ 玉子焼き



【昼ごはん】

- ・ 白米
- ・ 玉子焼き
- ・ ウィンナー
- ・ 玉茛菪の醤油煮
- ・ サラダ(きゅうり、人参、大根、レタス
サニーレタス、ドレッシング)



【夕ごはん】(T君作)

- ・ 豆腐のスープ
- ・ チーズ入り鶏肉のケチャップ炒め丼

・ 品目がかぶっているところがあり、**品目数が少なくなっています**(ウィンナー、卵焼き)。また、緑黄色野菜が少ないかなと思います。

改善策→朝ご飯には**フルーツ**をプラスするのがおすすめです。

お昼ご飯は完璧です！

夜ご飯には、ケチャップ炒め丼の具の下に**レタス**をひく、スープに**ほうれん草**や**ブロッコリー**を入れるのがおすすめです。彩りもよくなりますよ。

高校生の食生活

朝食を抜く、ダイエットで食べる量を極端に減らす、お菓子ばかり食べてしまう……。栄養バランスの偏った食事も多く、高校生の食生活は乱れがちです。不健康な食事をしていると、思わぬ体のトラブルに悩まされる危険があります。高校生が健康的な食生活を無理なくおくるためには、こういったことに注意すればよいでしょうか？

｜3食しっかり 早食い禁止

朝昼晩の食事を取ることは正しい食生活の基本

胃に負担のかかる早食いをせず、消化を良くするために、よくかんでゆっくり食べましょう。

｜野菜・肉・魚を意識的に

「まごたちにはやさしいわ（孫たちには優しいわ）」

取り入れた方がよい食材の頭文字です。高校生は、不足しがちな野菜のほか、タンパク質が得られる肉や魚も意識的に食べてください。

｜間食したいなら果物

ダイエットの際にありがちなのが、朝昼晩の食事を極端に減らすやり方。これは大きな間違いです。

朝昼晩3食しっかり食べ、間食をしない。どうしても間食をしたい時はフルーツを食べる。



Good

わ (わかめ海藻類)
い (芋類)
し (しいたけきのこ類)
さ (魚介類)
や (野菜類)
は (発酵食品)
に (にく獣肉類)
ち (チーズ乳製品)
た (卵類)
ご (ごま種実類)
ま (豆類)

を取り入れた食事が理想!!

NG

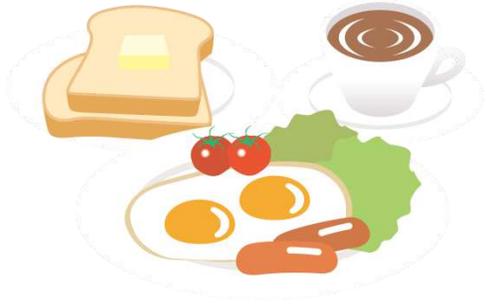
炭水化物
+ 炭水化物



おにぎり+菓子パン

- ☑ 3食しっかり食べよう
- ☑ 早食いはダメ
- ☑ 夜9時以降は食べない
- ☑ 肉と魚をしっかりとりよう
- ☑ カップ麺とおやつは減らそう
- ☑ 1日5000歩は歩こう

朝食の重要性



- ・午前中の脳や体のエネルギー源
- ・集中力や注意力に決定的な差
- ・好成绩の傾向
- ・生体リズムを整え、排便をスムーズに

忙しい朝ではありますがしっかりと摂らせるようにしましょう。

それでも
難しい👤

忙しい朝でも簡単に食べられるバナナやヨーグルトを食べることから始めてみましょう。徐々に食べる量を増やし、朝食を必ず食べる習慣に変えていきましょう。



夜は太りやすい？ 遅い時間の夕食には特に注意を！



夜は活動量が少ない



食事から摂ったエネルギーが消費されにくい



体脂肪として余分なエネルギーとして蓄積される



午後10時～午前2時ごろ

たんぱく質が脂肪をため込む時間帯で太りやすい



夕食が遅めになってしまう場合

塾

部活

**低エネルギー・低脂肪の食材を選び、
茹でる・蒸すなど油脂を控えた調理法に**

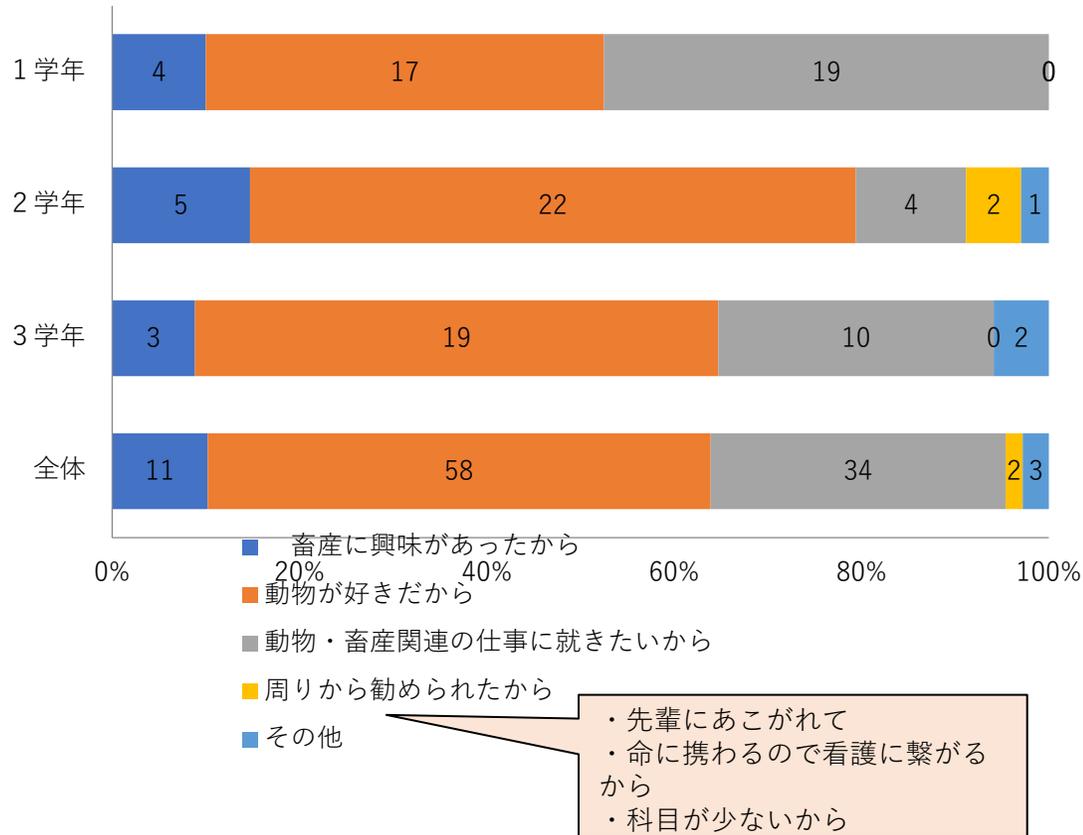
油脂は高エネルギーなだけではなく、消化に時間がかかるため
安眠を妨げますので注意しましょう。



4. 食育に関する高校生アンケート

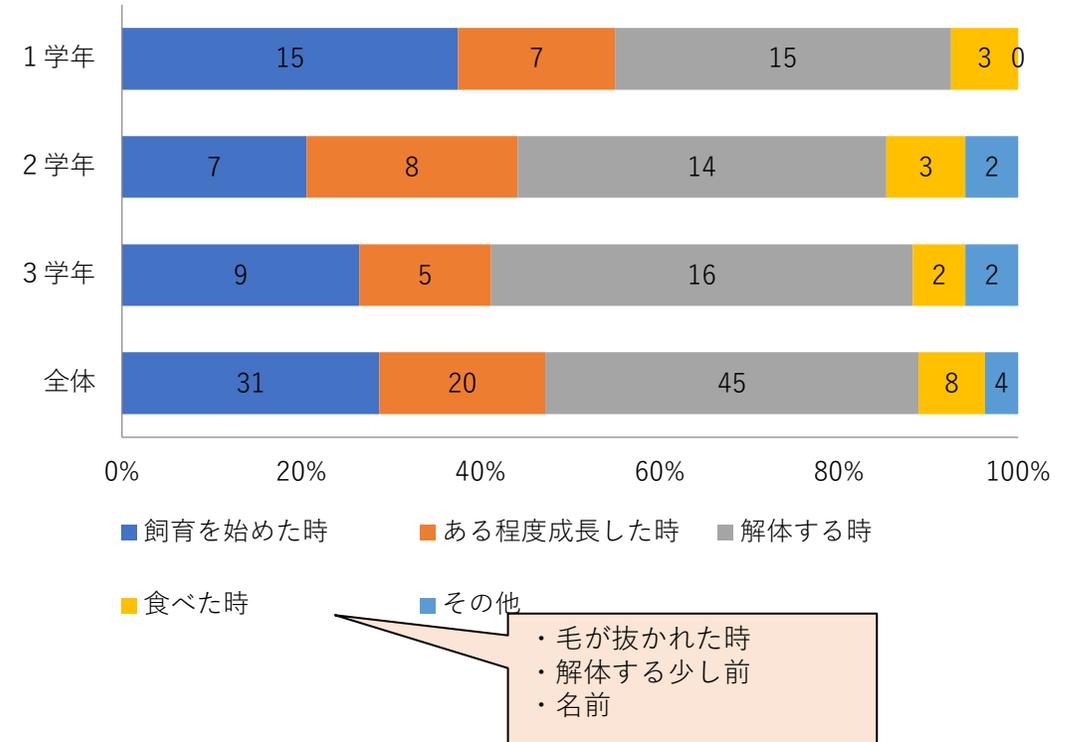
協力：相原高等学校畜産科学科生徒

Q2. 畜産科学科に入学した理由は何ですか？



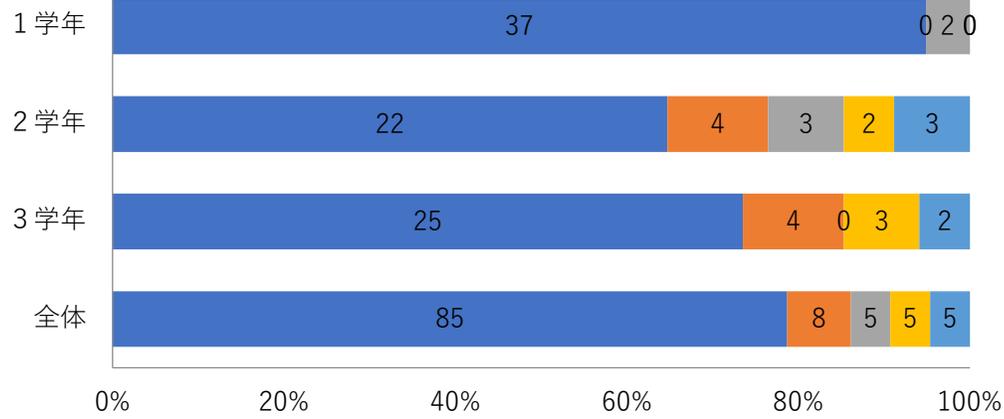
動物が好きだという生徒が多くを占め、将来の仕事を見据えて畜産を学んでいる様子がうかがえる。

Q3. ニワトリ（肉用鶏）は、いつから食肉と意識することができますか？



飼育を始めた時から食肉と意識している生徒もいるが、多くの生徒は、動物として育て、ある程度成長し解体するまでに意識を切り替えているようである。

Q 4. 学校で飼育している牛・豚等が食肉となることについてどう思いますか？

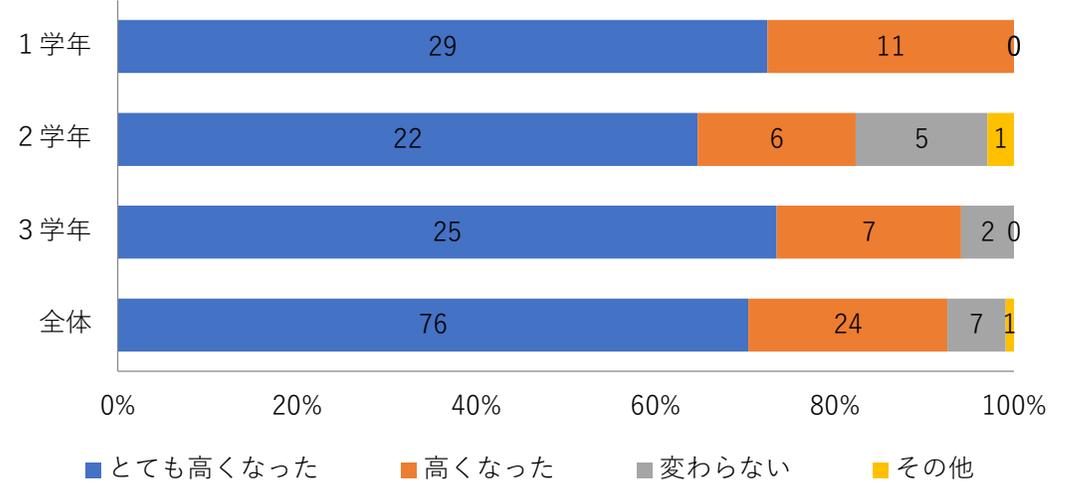


- 美味しく食べてもらえればうれしい
- 食肉となるのはつらい、悲しい
- 当然である
- 特に何も感じない
- その他

・ごめんねと思う
 ・残さないで食べてもらえるか心配
 ・うれしいけれどつらい
 ・人間は動物のおかげで生きているので、悲しいのは偽善

ほとんどの生徒が「美味しく食べてもらえればうれしい」と回答しており、自分たちが育てた動物への愛情が感じられる。少数回答ではあるが、「うれしいけれどつらい」は高校生の正直な感情であると思われる。「人間は動物のおかげで生きている」ことを踏まえ、動物に向き合っている様子がうかがえる。

Q 5. 畜産科学科で学んだことにより、以前より「いのちをいただく」という意識が高くなりましたか？



「いのちをいただく」という意識について、以前より「とても高くなった」「高くなった」と回答する生徒がほとんどである。動物の成長と食肉となる課程を実際に経験することで、人間が動物によって生きられていることを理解し、動物への感謝の気持ちがうかがえる。

～まとめ～

生徒たちは、愛情をこめて飼育した動物が人間の血や肉となり、大切な「いのち」を繋いでいることを理解し、動物への感謝の気持ちを抱いている。保護者として、生産者が育てた野菜や動物の「いのち」のおかげで生活していることに、常に感謝の気持ちを忘れないようにしたい。

分科会で食育を学んで

高校生は、一番目が届かなくなる時期です。

子どもたちは自分の世界が広がり、保護者も仕事などで忙しくしており、「食」に関しては優先順位が低くなってしまいうご家庭が多いのではないのでしょうか。お金さえあれば、コンビニで何でも買ってしまう時代です。もう幼くないのである程度本人に任せている、今更食育もないだろう、と思われる方も多いと思いますが、食育について学んでいくと、「食育」は生涯を通じて行っていくもので、今更遅いということはない、親の心がけ一つで大きく変わる、ということが分かります。料理上手である必要はありません。忙しくて手はかけられなくても、目はしっかりとかけてあげる、それが愛情です。

1. おうちごはんのレパートリーを増やす！

メニューがマンネリ化していませんか？

忙しい時間をやりくりして、様々な味や食感を味わえるレパートリーを頑張って増やす！「おいしいね」と会話も自然と増えていきます。

2. 家族みんなで食べる

核家族化が進み、孤食が社会問題になっていますが、改めてみんなで楽しみながら食べる！毎日は無理でも、美味しく食事を楽しむ日、みんなで食卓を囲む日を意識して取りましょう。

3. 食に通じた経験を重ねる

「一緒に食材を選ぶ」「一緒に作る」「誰かと食べる」「収穫体験など食に関する経験を積んでいく」ことが子どもの大きな財産となります。

【活動報告】

令和元年9月21日

・ 講演「スポーツ選手の栄養と食事」

講師：管理栄養士 食育スペシャリスト
(株)明治 宮井 麻実 氏

11月7日

・ 研修講座「学校における食育推進研究講座」

主催：神奈川県教育委員会教育局指導部 保健体育課

・ 講義「学校における食育の取り組み事例」

講師：神奈川工科大学応用バイオ科学部
栄養生命科学科教授 饗場 尚美 氏

令和2年2月15日

・ 講演「部活を引退した高校生の『食』事情と『食』」

講師：「神奈川食べる通信」フードコーディネーター
元小学校教諭
合同会社coconi代表 菅 千明 氏

・ 食育に関する高校生アンケート

協力：神奈川県立相原高等学校畜産科学科

🍷参考文献

- * できることから始めよう！
食育ガイド農林水産省
- * 政府広報オンライン
- * 高校生新聞ONLINE



農林水産省

🍷参考資料

- * 「よこはま朝食スタイル」
横浜市食育フォーラム



よこはま朝食スタイル

- * フードコーディネーター：
菅 千明 氏



フードコーディネーター：菅千明氏