



しっかり食べて 元気いっぱい

～食育講座教材～



今日、習ったことをお家の人と一緒に復習しましょう。

ヘルスマイトから高知家の子どもたちに伝えたいこと

みなさんこんにちは。

私達は、地域で食生活の改善を中心に、健康づくりのためのボランティア活動をしているヘルスマイトです。

健康的な食生活は、心と体を育てるので、とても大切です。

みなさんが規則正しい生活リズムを身につけ、3食きちんと食事をして元気に成長することを願い、この本では、みなさんに食生活で気をつけてほしいポイントをまとめました。

毎日の食生活で何が大切なのかを、自分で考え実行する力をつけるために、この本を学校で学習した後、家族と話し合ってくださいね。

いただきます



【目次】

- 1 1日の始まりは朝ごはんから！…………… 1
- 2 おやつの内容を考えよう！…………… 7

1 1日の始まりは朝ごはんから！

やってみよう！

◆自分の朝ごはんをチェックしてみよう。



① 朝起きた時、朝ごはんを食べたい
と思いますか？

はい・いいえ

② お腹が満足する量を食べていますか？

はい・いいえ

③ よくかんで食べていますか？

はい・いいえ



朝ごはんは 目覚ましスイッチ！

目覚ましスイッチのしくみを次の
ページで学習しましょう！



◆朝ごはんは3つのスイッチを「オン」にします。

脳の目覚ましスイッチ

朝ごはんは、脳が働くエネルギー源！
糖質は、体内で吸収され、ブドウ糖になり、
脳が働くためのエネルギー源になります。
脳の働きが活発になると、集中力や記憶力おくが増します。

体の目覚ましスイッチ

朝ごはんは、体温を上げる効果あり！
夜、ねている間は体温が下がっていますが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、活発に活動できるようになります。

腸の目覚ましスイッチ

朝ごはんは、便秘予防に効果あり！
朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激され、これにより、便意が起こりやすくなります。

◆目覚ましスイッチを入れるためのアドバイス

朝ごはんをまったく食べない人、
少ししか食べられない人は、
次のことに気をつけましょう



【夜】

- 夜ふかしせずに、早くねましょう。
- 前の日の夕ごはんや夜食のとりすぎに注意しましょう。
- ねる前のスマホやゲームはやめましょう。

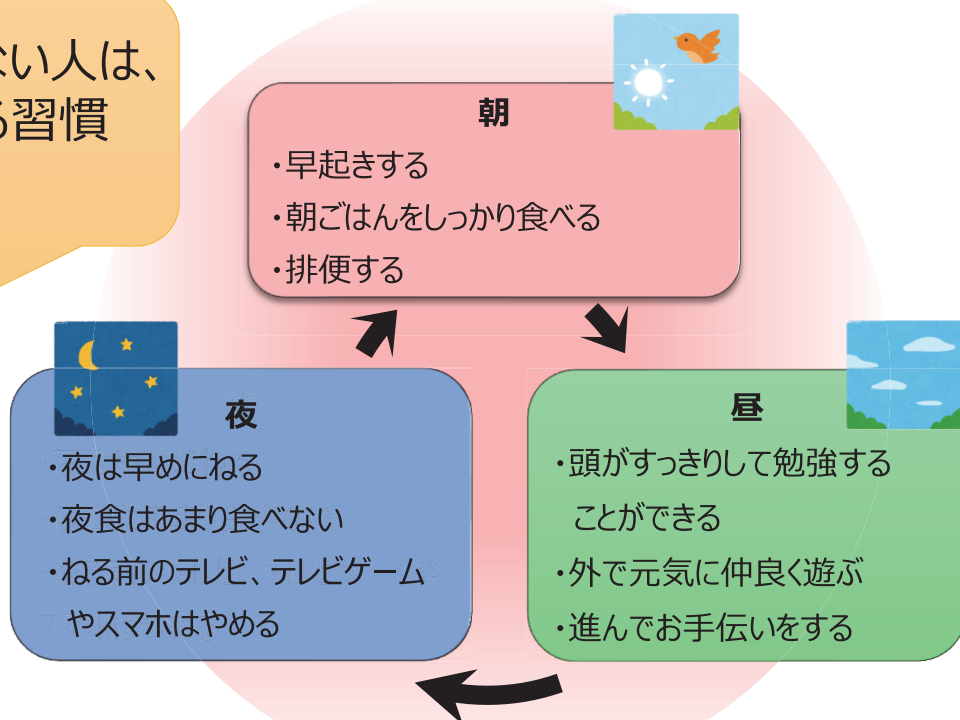
【朝】

- 朝は早めに起きましょう。
- ゆとりをもって顔を洗ったり、着替えましょう。
- 朝起きてからごはんを食べるまで、じゅうぶんに時間をとりましょう。
- 朝起きて、少し体を動かしましょう。

食事 睡眠 運動

生活リズムを整えて、しっかり
朝ごはんを食べましょう。

朝、何も食べていない人は、
少しでも口に入れる習慣
をつけましょうね！



◆ バランスのよい朝ごはんをとるために

STEP 1 食べ物の働きを知ろう！

食べ物はそれぞれの働きによって、「黄色」「赤色」「緑色」の3つのグループに分けることができます。



料理例

黄色

体のエネルギーのもとになる



ごはん トースト コーンフレーク



うどん もち バター マヨネーズ

赤色

体をつくるもとになる



ハムエッグ なっとう 焼き魚



たまご ハム サケ ツナ ちりめんじゃこ
とうふ ヨーグルト 牛乳 チーズ 魚

緑色

体の調子を整えるもとになる



野菜たっぷりみそ汁 サラダ 野菜スープ



トマト ピーマン ブロccoli レタス キャベツ
人参 りんご ぶどう バナナ みかん

3つのグループがそろった朝ごはんの例

和食



ごはん 卵焼き 具だくさんみそ汁

洋食



サラダ トースト ハムエッグ 牛乳

STEP2

朝ごはんメニューを考えてみよう！

次の朝ごはんに、足りない料理は
どんなものかな？考えてみよう！



◆朝ごはんメニュー



ヨーグルト

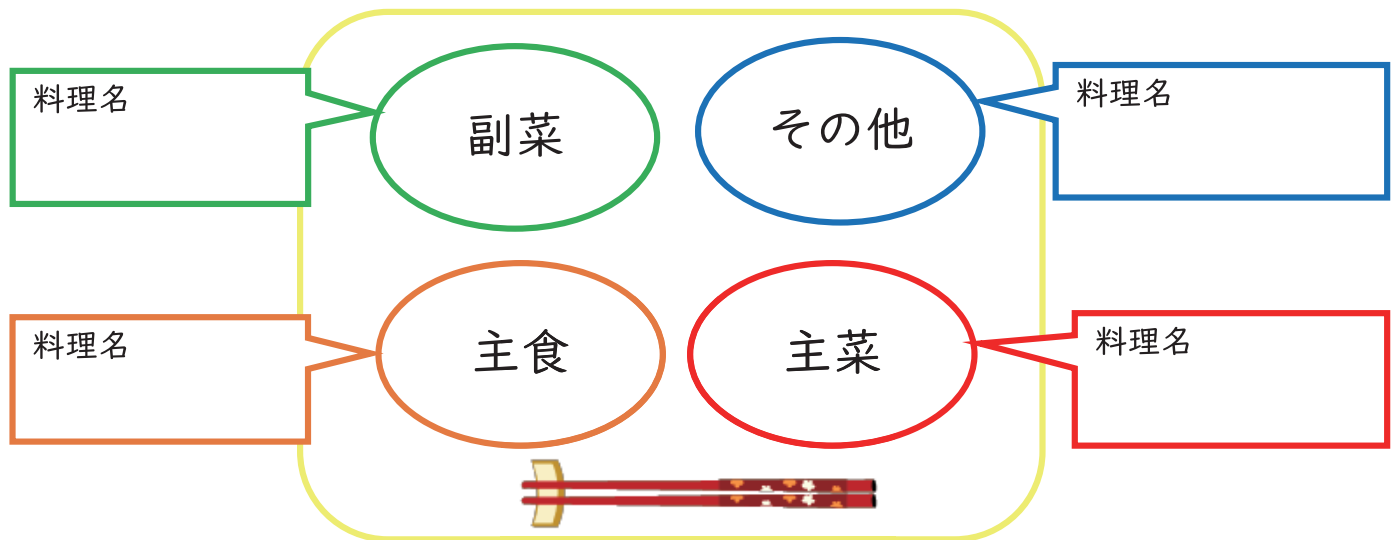


スープ

足りない料理名を書いてみよう！

[]

下の食材を使って、バランスのよい朝食メニュー
を考えてみよう！4ページも参考にしてね。



◆手軽にできる朝食のポイント



忙しい朝に短時間でできる朝食づくりのヒントです！
お家の人に伝えてね！

○一皿盛りにする

例：おにぎらず、ピザトースト
オープンサンド、ホットサンド



○市販品を利用する

例：わかめスープ+卵+ごはんぞうすいで雑炊



○なべ（フライパン）一つでつくる

例：残り野菜+ソーセージ+卵+コンソメスープで具たくさんスープ



○電子レンジで時間短縮たんしゆく

例：キャベツ・ブロッコリー・かぼちゃなどを加熱してゆで野菜に



○夕食づくりのついでに下準備

例：青菜などそのまま食べられないものをまとめてゆでておいて
小分けにして使う



冷蔵庫に用意 しておこう！

○そのまま食べられるもの

牛乳・チーズ・ヨーグルトやトマトなどの生野菜用野菜、果物



○ちょっと手を加えるだけで食べられるもの

卵・納豆・豆腐ほか、ゆで野菜など



○温めるだけで食べられるもの

ご飯、前夜のおかずの残り（煮物、常備菜など）じょうびさい



2 おやつの内容を考えよう！



おやつ(間食)は、一日の食事で足りない栄養を補う役割があります。市販のお菓子などは、脂肪分が多く高カロリーなものが多いので食べる量や種類・時間に気をつけてかしく食べるのが大切です。

◆おやつチェックポイント◆

量



適度な量を考えながら食べましょう。(200kcal以内が目安)

種類



果物や乳製品など体によい組み合わせを考えて！

時間



食事の前や寝る前のおやつは控えましょう。

おやつのエネルギー



バナナ 1本
約130kcal



みかん 1個
約45kcal



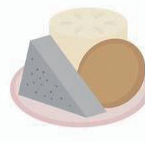
おにぎり1個
約160kcal



ヨーグルト1個
約90kcal



スティック野菜
約18kcal



おでん3個
大根・卵
こんにやく
約100kcal



野菜ジュース
(200ml)
約70kcal

上の段が
おススメ
下の段は
摂り過ぎに
要注意！



ドーナツ 1個
約290kcal



クッキー5枚
約250kcal



ポテトチップス
1袋90g
約480kcal



メロンパン1個
約400kcal



チョコレート1枚
約270kcal



ショートケーキ1個
約350kcal



アイスクリーム
1個
約300kcal



カップラーメン
約400kcal



炭酸飲料
(500ml)
約210kcal

◆ヘルスマイトおすすめレシピ (おやつ編) ◆

キャロットケーキ (1ホール分) 1,777kcal

<材料>

ホットケーキミックス・・・200g	シナモン・・・小さじ1/2
にんじん・・・1本(150g)	たまご・・・2個
くるみ・・・50g	牛にゅう・・・50ml
レーズン・・・50g	白ごま油・・・大さじ3

<作り方>

- ① にんじんはすりおろし、くるみはふくろの上からめんぼうなどでたたいておく。
- ② ホットケーキミックスとシナモンはいっしょにふるっておく。
- ③ ボールにたまごと牛にゅうを入れわりほぐし、白ごま油も加えて混ぜる。
- ④ ③に①と②も加え、粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。
- ⑤ テフロンフライパンに流しいれ、ぴったりとフタをして弱火でじっくりとむし焼きにする。

* すい飯器で作ってもよい。ふつうモードでたき、たきあがったら様子を見て、まだたけてなかったら、もう一度スイッチオン！



<フライパンで調理>

お砂糖は不要。
にんじんやレーズンの自然な
甘さを味わってね！

ご家庭の皆さんへ

私たちヘルスマイトが地域で活動しています！

ヘルスマイト（食生活改善推進員）とは、食を通じた健康づくりをすすめるボランティアです。「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、各地域で様々な食育活動に取り組んでいます。

主な活動

- ・おやこの食育教室
- ・男性のための料理教室など、食と健康に関する活動
- ・学校、保育園等での食育講座
- ・災害食の調理実習

一緒に活動
しませんか？

毎月19日は
食育の日！



おやこの食育教室

おはしの持ち方や食事のマナーについても学びます



食育イベント

←量販店内でのイベント
災害食の展示と試食→



ヘルスマイトになるには、市町村で開催される「食生活改善推進員の養成講座」を受け、修了する必要があります。
ヘルスマイトの活動については、各市町村役場、高知市保健所、各福祉保健所または高知県保健政策課（TEL 088-823-9648）までお問い合わせください。