

知多中学校試食会（成長期の食生活）



1. 栄養所要量(1人1日分)

年齢	性別	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	無機質		ビタミン			
				カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (IU)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
12～14	男	2550	85	900	12	2000	1.1	1.2	80
	女	2300	70	700	12	1800	1.0	1.1	80
30～49	男	2550	70	600	10	2000	1.1	1.2	100
	女	2000	55	600	12	1800	0.8	1.0	100

2. 献立の立て方 主食・主菜・副菜をそろえて栄養のバランスよく

主食……ごはん、パン、めん類などで、おもに炭水化物が多くふくまれている。

主菜……魚、肉、卵、豆、豆製品などで、おもにたんぱく質が多くふくまれている。

副菜……野菜、いも類、海藻、乳製品などで、おもに無機質やビタミンが多くふくまれている。

3. 一日のエネルギー源は朝食から

朝食をしっかりとすることで、1日を気持ちよくスタートできます。脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させて、いきいきと活動を始めることができます。

中学生になると「時間がない」「食欲がない」と例年20%程度の生徒が答えている。

食べていても主食にあたる食品は9.5%

主菜にあたる食品は7.5%

副菜にあたる食品は4.8%である。

栄養はバランスがとれて、それぞれの栄養素が力を発揮します。



～朝食を
しっかり食べよう～

4. 間食・夜食について

中学生は三度の食事で栄養素は摂取できる消化機能はできている身体です。しかし勉強や運動で疲れたときに、間食や夜食をとると気持ちをリラックスさせることができます。でも、とりすぎて朝、昼、夕の食事がしっかり食べられない、ことのないような、量や時間を考えましょう。

5. ダイエットについて

やせているのに太っていると思い、ダイエットをしやすい年齢です。毎年身長が伸び、それに伴い体重も増えてきます。身長だけ伸びたらよいのではなく、体のなかを大きくすることが大切です。

成長期で体ができる時にダイエットで栄養素が不足すると丈夫な体はできません。たとえば骨粗鬆症を予防するには、骨を強くするカルシウムを10代のうちに骨に蓄えておく必要があります。又子宮や卵巣などの女性特有の臓器の発達はこちらからです。

過度なダイエットは、お酒と同様に二十歳を過ぎてからにしましょう。

6. スポーツのための食事

運動量が多いとあって、特別な食事やサプリメントは必要ありません。1日3回規則正しい食事が大切です。睡眠中にでる成長ホルモンにあわせて、たんぱく質、カルシウム、鉄分を多く含む食事に心がけ、無機質やビタミンの多い野菜類もたっぷりとりましょう。

健康な体は栄養・運動・休養から
野菜は一食 100g を目安に