

## 夕食をしっかりと食べ、夜食は食べないようにしよう!

最近、部活とかで帰宅が遅くなるんだよね。この前も塾に間に合わないと思って、慌てて夕食を少しだけ食べて行ったら、家に帰ってからお腹が空いてきたよ~



毎日、いろんな事が起きるよね。それに対処する力をつけることは大切なことだよ。

そうそう、いざという時に役立つ知恵とか知識があるといいんだよね。

体が元気だと考えも前向きになるよね。

がまんできない時に

### 消化のよい夜食の例



ミルクココア



ホットミルク



そうすい



リゾット



うどん



カップスープ



ヨーグルト



プリン

## 眠れない時はホットミルクで安眠

温かい牛乳は、胃に負担をかけず、空腹感をやわらげて身体を温めてくれます。また、牛乳に含まれるカルシウムには、神経細胞の興奮をおさえ、イライラを解消する働きがあり、さらにトリプトファンというアミノ酸は、セロトニンをつくる材料にもなりますので、気分も落ち着き、心地よい眠りに入ることができます。

(参考 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会発行「早寝早起き朝ごはんガイド」)



中学生の食育お助けガイド



# You are what you eat

(あなたの体はあなたが食べたものでできている)

石川県

# 間食・夜食って皆どんなものを食べているの？

夜遅くまで起きていて、夜食をとる人もいます。でも、夜食はよく考えてとらないと、太る原因になったり、胃腸に負担をかけ翌日の朝食を抜く原因になります。

## 中学生がよく食べる間食の順位

- 1位 スナック菓子 (42.7%)
- 2位 チョコレート (40.9%)
- 3位 あめ・キャンディー (19.8%)
- 4位 男子:菓子パン  
女子:ビスケット・クッキー
- 5位 男子:ガム  
女子:菓子パン (複数回答)

## 中学生がよく食べる夜食の順位

- 1位 スナック菓子 (11.1%)
- 2位 アイスクリーム (9.7%)
- 3位 チョコレート (8.9%)
- 4位 男子:インスタントめん・カップめん  
女子:ヨーグルト
- 5位 男子:菓子パン  
女子:プリン・ゼリー (複数回答)

(参考:日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活実態調査」)

間食・夜食ともに高脂肪、高エネルギーのものが好まれていることがわかります。1日の食事摂取基準をもとに、自分の生活にあった間食や夜食について考えてみましょう。

# 中学生って、1日どれくらい食べればいいのか？

## 【中学生の食事摂取基準 一部抜粋】

身長 男子170cm 女子157cm位の人	推奨エネルギー必要量(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)				食塩相当量(g)	
	活動量は普通 (運動は体育程度)	活動量が多い (部活は運動部)	推奨量		活動量は普通 目標量(範囲)		活動量が多い 目標量(範囲)		目標量	
1日量	男子 2,500 女子 2,250	男子 2,750 女子 2,550	男子 60 女子 55	男子 56以上80未満 女子 50以上75未満	男子 62以上90未満 女子 57以上85未満	男子 9g未満 女子 7.5g未満				

身長5~10cm高い人は1杯\* -消費量が多いので +100kcal  
身長5~10cm低い人は1杯\* -消費量が少ないので -100kcal(参考 日本人の食事摂取基準2010年版)

## 1日の献立例



山形食パン1枚(5枚切)の場合  
エネルギー 570kcal  
たんぱく質 19.3g  
脂質 32.4g  
食塩相当量 2.4g

## 学校給食



(学校給食摂取基準)  
エネルギー 820kcal  
たんぱく質 30g  
脂質 25g (23g~27g)  
食塩相当量 2.4g

## 夕食



ご飯茶碗大盛1杯(200g)の場合  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 35.1g  
脂質 26.8g  
食塩相当量 4.2g

朝のトーストを2枚食べて(+280kcal)、給食のご飯を1回おかわり(+360kcal)したら2,860kcalになるよ!

1日の合計  
エネルギー 2,220kcal  
たんぱく質 84.4g  
脂質 84.2g  
食塩相当量 9.6g

私は、だいたいこれ位食べてるわ!食事だけで、基準の栄養量あるのね!

ぼくは、運動部に入っているし、朝はトーストを2枚、給食はおかわり、夕食もごはんを2杯は食べるよ!!(^ ^)!

私、太りたくなくて、ごはんは茶碗に半分しか食べない。でもお腹が空いて、ついおやつを食べちゃってる(>\_<)

活動量に見合った食事を食べていると、間食や夜食は必要ないようです。楽しみとして食べたい場合は、**推奨エネルギー必要量の1割程度まで**にしておきましょう。

ぼくは、1日2,500kcalだから250kcal位だ

# 間食の栄養成分って簡単にわからないの？

お菓子などの加工食品の袋の裏側を見ると、栄養成分表示が載っているものが増えました。

えっ!こんなにエネルギーや脂質があるの?

ご飯を減らして、おやつを食べてるって言うけど、ご飯よりエネルギーや脂質が多いんじゃない?!

## ポテトチップスの例

栄養成分表示(1袋85g当たり)

エネルギー 477Kcal  
たんぱく質 3.9g  
脂質 30.6g  
炭水化物 46.5g  
ナトリウム 336mg

(食塩相当量 0.9g)

## チョコレートの例

栄養成分表示(1枚70g当たり)

エネルギー 395Kcal  
たんぱく質 5.6g  
脂質 24.2g  
炭水化物 38.6g  
ナトリウム 40mg

カカオポリフェノール 650mg

## カップめんの例

栄養成分表示(1個80g当たり)

エネルギー 346Kcal  
たんぱく質 7.0g  
脂質 14.0g  
炭水化物 48.1g  
ナトリウム 2.0g

〔めん・かやく 0.7g〕  
〔スープ 1.3g〕  
ビタミンB1 0.33mg  
ビタミンB2 0.58mg  
カルシウム 232mg

比べてみよう

<ご飯>  
普通盛1杯(150g)  
エネルギー 250 kcal  
脂質 0.5g



## ナトリウムって食塩のこと？

ナトリウム(塩分)はおもに食塩から摂取されますが「ナトリウム=食塩」ではありません。食塩相当量をおおまかに知りたいときは、**ナトリウム(g)×2.5≒食塩相当量(g)**で計算できます。

このカップめんの場合は、「ナトリウム2.0g」なので  $2.0 \times 2.5 \approx 5$  食塩は、5gとなります。

中学生の食塩相当量の1日の上限は男子9g未満、女子7.5g未満です。汁を全て飲むと、1日の半分以上の塩分を摂取したことになります。(>\_<)スープを残すなど工夫しましょう。

\*ナトリウム係数は、正しくは2.54です。

# 部屋の中からお菓子が出てきたけれど食べられるかな？

## 賞味期限

おいしく食べることができる期限です。期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。一般的に、いたみにくい食品に表示されています。

例えば、スナック菓子、缶詰、カップめん、レトルト食品、ハム、ソーセージ、ジュースなどに表示されています

名称	クッキー
原材料名	小麦粉、干しぶどう、バター、砂糖、ココナッツ、スキムミルク、鶏卵、ベーキングパウダー、香料
内容量	10枚(個包装)
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿を避けて常温で保存
製造者	(株)〇〇製菓 石川県〇〇市〇〇町△番地 連絡先〇〇〇(〇〇〇)〇〇〇〇

(賞味期限)2015.12

出てきたお菓子は、クッキーで「賞味期限」表示だし、まだ未開封の期限内だったから大丈夫だわ。

## 消費期限

安全に食べられると認められる期限です。期限内に食べきりましょう。一般的に、いたみやすい食品に表示されています。

例えば、弁当、調理パン、生めん、そうざい、生菓子などに表示されています。

名称	和生菓子(〇〇餅)
原材料名	砂糖、小豆、小麦、着色料(赤2)
内容量	12個入り(600g)
消費期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光や高温多湿を避け10℃以下で保存して下さい
製造者	(有)〇〇堂 石川県〇〇市〇〇町△番地 連絡先〇〇〇(〇〇〇)〇〇〇〇

(消費期限) 2015.03.21