



食育たより

第9号

令和5年7月19日
京都市立音羽中学校
食育係

先月に引き続き、「食品表示」のパート2、「栄養成分表示」についてです。「栄養成分表示」を見れば、食品の熱量や栄養の量がわかるようになっており、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。「栄養成分表示」を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なくとることができれば、健康の維持増進を図ることができます。

栄養成分表示を活用しよう！パート2

【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目です。

これらは、生活習慣病予防や健康維持・増進に深くかかわる重要な成分です。

エネルギー

あらゆる生命活動の維持や身体活動に利用されます。

摂り過ぎは肥満につながるので注意が必要です。

脂質

高いエネルギーを生み出し、身体をつくる細胞膜の主要な構成成分となります。摂りすぎるとエネルギー過多となり、肥満や生活習慣のリスクを高めます。



栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g

表示の単位は100g、100ml、1食分、1包装など食品ごとに違うので、単位を確認しましょう。

たんぱく質

骨や筋肉などの体の組織を構成するために必要な栄養素です。

炭水化物

エネルギー源としての機能があります。糖質と食物繊維に分けられますが、余分にとりすぎると、脂肪組織に体脂肪として蓄えられるので、肥満につながります。

食塩相当量

食塩に換算した塩分の量です。
日本人1日の塩分摂取目標量は
中学生男子：7.0g未満
中学生女子：6.5g未満

栄養成分表の活用の仕方

A弁当とB弁当で迷った場合

栄養成分表示 (1食[390g]あたり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

栄養成分表示 (1食[420g]あたり)	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g

ここを確認

最近、体重が増えているな…
1日の摂取エネルギーに気をつけよう！

食べる前に…確認してみよう！



カップラーメン大好き！
スープも残さず飲むんだー！！

栄養成分表示 (1食[420g]あたり)

エネルギー 454kcal

たんぱく質 13.3g

脂質 16.2g

炭水化物 63.7g

食塩相当量 6.7g

めん・かやくの塩分相当量 3.0g

スープの塩分相当量 3.7g

めん・かやくを全部食べて、
スープもすべて飲むと、これ
だけで食塩相当量の1日当
たりの目安とほぼ同じになっ
てしまう！！



知って得する食事のマナー
洋食 ナイフとフォークを上手に使う



いただきます！

洋食器の並べ方



料理の皿は真ん中、左にフォーク、右にナイフ。サラダは左、パンはその奥、隣に飲物を置きます。



ナプキンの使い方



ナプキンは広げて、二つ折り。折り山を手前にして、膝の上に乗せます。



ナイフとフォークの使い方



人差し指を伸ばして支えます。フォークは先を下に向か、2本が「ハ」の字になるように持つと食べやすいです。



パンの食べ方



パンは一口ずつ、ちぎって食べます。丸かじりはいけません。

料理の基礎の基礎

～中級編～
調理器具の名前
知っているかな？



答えは、職員室前の
食育掲示板を見てくださいね～



スポーツをする人の食事 ①

朝食を抜くと栄養素が不足する

人が健康に生活するために重要な栄養素は数十種類。朝食を抜いて一日2食にすると十分な食事量がとれず、体に必要な多くの栄養素も不十分になります。

朝食あり		朝食		朝食なし
3食で体に必要な栄養素を補給できる				
一日に必要な栄養素		朝食		
昼食		昼食		
夕食		夕食		

不足

朝食を抜いた分の栄養素が不足する！

一日3食が食事の基本！

夕食を抜くと筋肉が落ちる

トレーニングなどで破壊された筋肉の修復に必要なのは、筋肉の材料やエネルギー源となる栄養素と筋肉を休ませることです。

筋肉が大きくなるプロセス

トレーニング → 筋肉がこわされる → 休息＆栄養 → 筋肉が修復される → 筋肉が大きくなる