



食育たよい

第11号

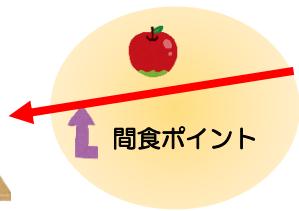
令和5年 10月 19日
京都市立音羽中学校
食育係

食育の日

今月のテーマは「自分に合った間食・夜食のとり方」です。(食育アンケートで25%の人が関心を持っていました。)間食とは、食事と食事の間にとるのもで、成長期の中学生にとって3食だけでは補いきれない栄養をとるために食事（捕食）です。勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。自分の生活スタイルに合った「間食（おやつ）・夜食」のとり方を見直してみましょう！

中学生の生活に合った間食のとり方 あなたの生活はどのタイプ？

間食でとてよいエネルギーの目安は、200～300kcalと言われています。



間食は楽しむ程度にしましょう
(あまりたくさん間食をとると、夕食のときに必要な栄養素をとることができなくなってしまいます。)



具によっては、たんぱく質・無機質の補強にもなります。



勉強の前に、おにぎり・野菜スープなどの軽い食事をとるのがおすすめです

(夕食までの空腹感をやわらげ、食べ過ぎるのを防いでくれます。)

基本の3食をしっかり食べ、間食も中学生にとって不足しがちな栄養素(タンパク質・無機質・ビタミン)を補うように果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

運動と勉強の間に「間食」をとるようにしましょう。運動で使ったエネルギーや傷んだ筋肉を修復できる食べ物や疲労を回復できる食べ物で補充します。また、勉強するためのエネルギーも必要ですが、食べ過ぎには注意しましょう。



～ポイントを押さえて、楽しみながら食べられるよう、考えてみましょう！～

●不足しがちな

栄養素を補う！

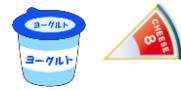
果物

ビタミンや食物繊維



乳製品

カルシウム



夕食をしっかりと食べ、夜食はなるべくとらないようにしましょう！

～夜食って、どんなものを食べている？～

中学生がよく食べる夜食の順位

1位 スナック菓子



2位 アイスクリーム

3位 チョコレート

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



夜食を見てみると、高脂肪・高エネルギーのものが好まれていますね。

夜食選びは、「量よりも質・効果」を重視しましょう！

食後は体内で消化活動が行われるため、

胃腸を休ませてあげることがとても大切です。

消化中に眠りに入ると胃腸が休まらず、深い眠りや体力の回復、

脳のリフレッシュにつながりにくく

なります。



夜食をとるときに意識したい「ポイント5つ」と、「おすすめ夜食」



そうすい



カロリーは200kcal以内に

おさめる

深夜は活動量が少なく、エネルギーが消費されにくいので、食べ過ぎに気をつけましょう。



ココア

就寝の3時間前までに

胃が食べ物を消化するのにかかる時間は3時間程度と言われています。

ヨーグルト



少量をよく噛んで食べる

健康的に夜食をとるためには、食べ過ぎないことが大事なポイントです。

特におすすめ



バナナ



ホットミルク

消化のよい温かいもの食べる

身体を温めてくれる消化のいい物を選びましょう。



うどん

夜食を毎晩の習慣にしない

食欲を抑える役割をするレプチンの働きが鈍り、過食がやめられなくなるため。



プリン

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」

特におすすめ、バナナ！！



「手が汚れず、食べやすく、消化も良い」と三拍子そろっているバナナ。果糖やショ糖、ブドウ糖などの糖分が、脳のエネルギーとなるうえ、腸にも良い効果をもたらします。



特におすすめ、ホットミルク！！

食べ物と違い、消化しやすいです。カルシウムが多く含まれており、イライラを抑える働きがあります。また、安眠効果やリラックス効果もあります。