



# しっかり食べて 元気いっぱい



## ヘルスマイトから高知家の子どもたちへのお願い

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。



### 【目次】

1	1日の始まりは朝ごはんから！ .....	1
2	たっぷり野菜で元気いっぱい！ .....	6
3	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！

## 自分と家族の生活習慣チェック

( ) には、家族の名前を書きましょう。

### ① 家族の生活習慣はどうですか？

	自分	( )	( )	( )
夜、何時にねますか。	時 分	時 分	時 分	時 分
朝、何時に起きますか。	時 分	時 分	時 分	時 分
朝起きてから朝ごはんまでの時間はどのくらいですか。	分	分	分	分
朝ごはんを食べる時間はどのくらいですか。	分	分	分	分
家を出るのは何時ですか。	時 分	時 分	時 分	時 分

### ② 朝ごはんを食べていますか？

あてはまるものに○をつけましょう。

	自分	( )	( )	( )
Q1 朝ごはんを	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食べる</li> <li>・食べる日が多い</li> <li>・食べない日が多い</li> <li>・食べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食べる</li> <li>・食べる日が多い</li> <li>・食べない日が多い</li> <li>・食べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食べる</li> <li>・食べる日が多い</li> <li>・食べない日が多い</li> <li>・食べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食べる</li> <li>・食べる日が多い</li> <li>・食べない日が多い</li> <li>・食べない</li> </ul>
Q2 食べるときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>・残さず食べる</li> <li>・少しだけ食べる</li> <li>・飲み物だけ飲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・残さず食べる</li> <li>・少しだけ食べる</li> <li>・飲み物だけ飲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・残さず食べる</li> <li>・少しだけ食べる</li> <li>・飲み物だけ飲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・残さず食べる</li> <li>・少しだけ食べる</li> <li>・飲み物だけ飲む</li> </ul>
Q3 食べない理由は	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く起きられない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・太りたくない</li> <li>・その他 ( )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く起きられない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・太りたくない</li> <li>・その他 ( )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く起きられない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・太りたくない</li> <li>・その他 ( )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く起きられない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・太りたくない</li> <li>・その他 ( )</li> </ul>

どのくらいできていましたか？  
次のページのアドバイスを読んで参考に見てみましょう！



## ◆朝ごはんをしっかり食べ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、次のようなことに心当たりがありませんか？

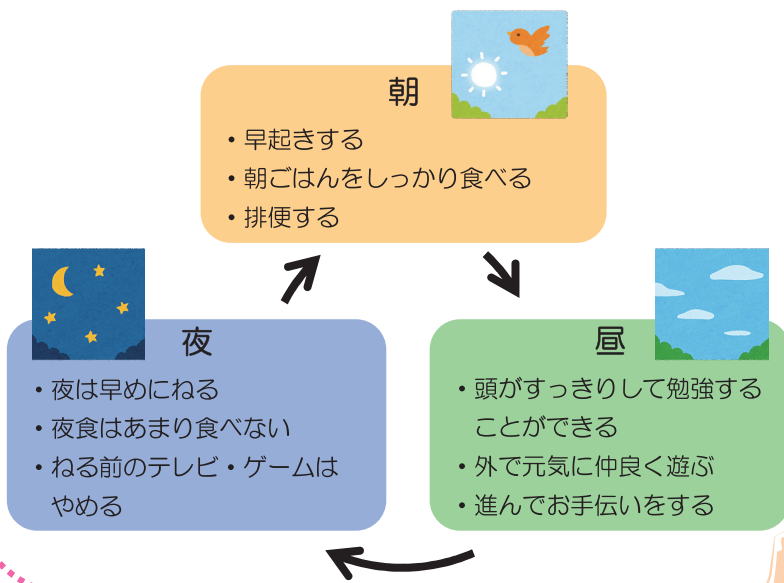


### 【夜】

- 夜ふかしせずに、早くねましたか？
- 前の日の夕ごはんや夜食をとりすぎていませんか？
- ねる前にメールやゲームをしていませんか？

### 【朝】

- 朝は早めに起きていますか？
- ゆとりをもって顔を洗ったり、着替えをしていますか？
- 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っていますか？
- 朝起きて、体を動かしていますか？



## 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。



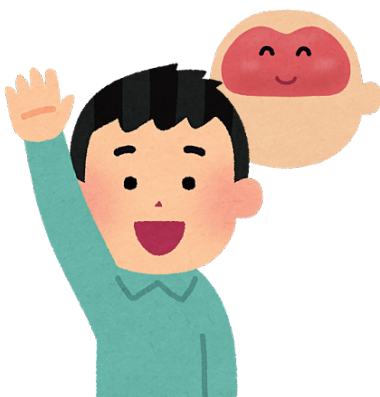
朝、何も食べていない人は、少しでも口に入れる習慣をつけましょうね！

## ◆朝ごはんが大切な3つの理由◆

1 脳が働く  
エネルギー源

2 体温を上げる  
効果

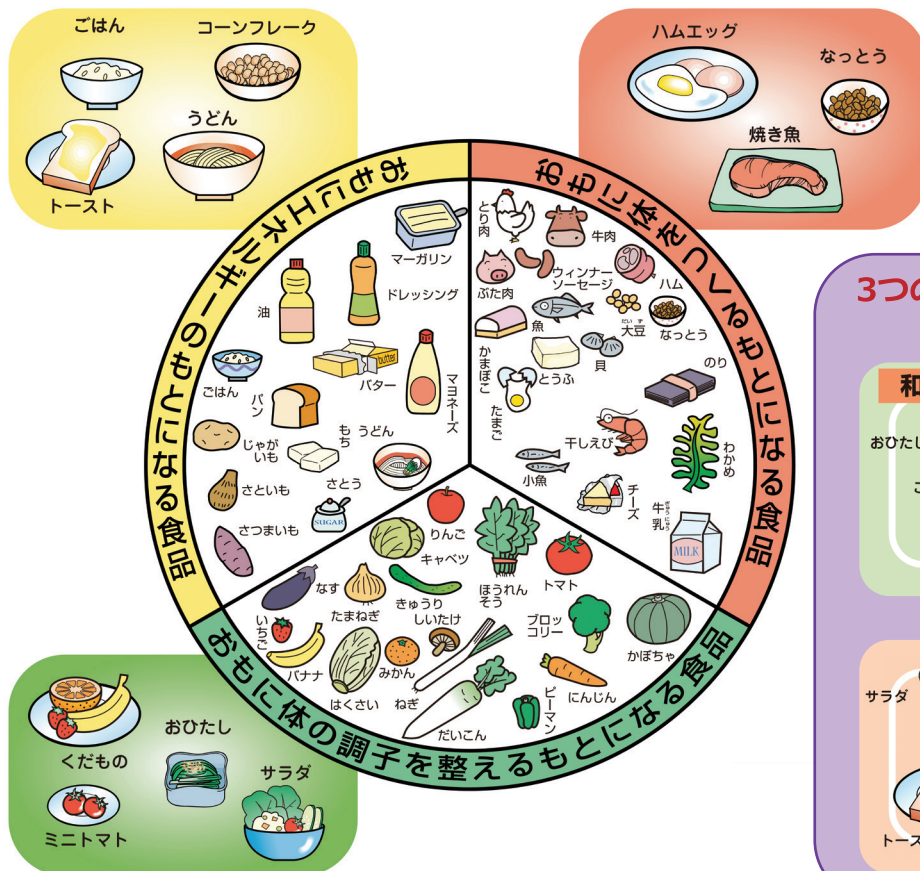
3 便秘予防





# ◆朝ごはんは3つのグループをそろえよう◆

- おもに血や肉となり、体をつくるもとになる (赤色) ●
- おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる (緑色) ●
- おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる (黄色) ●



### 3つのグループがそろった朝ごはんの例

**和食**

**洋食**

[出典: 文部科学省 食生活学習教材 (小学校高学年用)]

やってみよう!

## 朝ごはんのこんだての組み合わせ

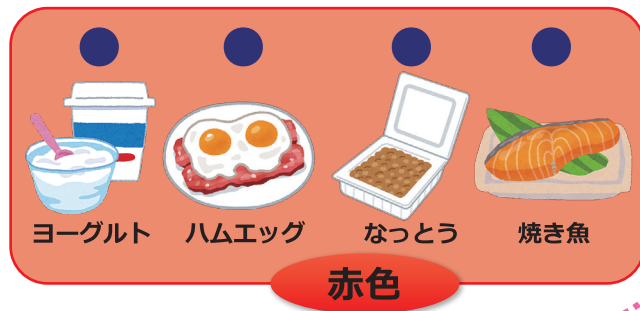
黄色のグループの食べ物が4つあります。緑色・赤色のグループからえらんで線でむすび、バランスのよいこんだてを完成させよう。



### 黄色



### 緑色

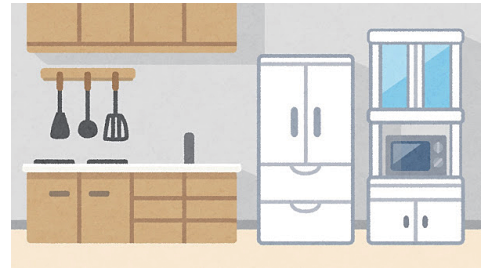


### 赤色

やってみよう!

## 朝ごはんをつくってみよう

家の台所に次の材料があります。  
あなたなら朝ごはんにどんなメニューをつくりますか？  
こんだてをを考えてみましょう。  
考えたこんだては、家族と一緒につくってみましょう。



### 【ポイント】

- ☆「黄色」「赤色」「緑色」のグループをそろえる
- ☆時間がかからず、後かたづけがしやすいものにする

### 黄色



ごはん



パン



うどん



コーンフレーク



もち

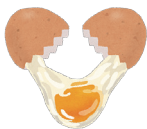


マーガリン



マヨネーズ

### 赤色



たまご



ハム



サケ



ツナ



ちりめんじゃこ



なっとう



ヨーグルト



牛乳

### 緑色



トマト



ピーマン



ブロッコリー



レタス



キャベツ



もやし



バナナ



みかん



ほうれん草



にんじん



ニラ



きゅうり



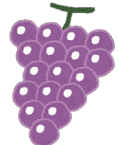
玉ねぎ



だいこん



りんご



ぶどう

### 例

◆メニューの名前 ( 野菜たっぷりサンドイッチ )

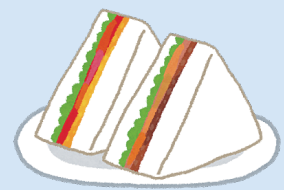
#### 【ざいりょう】

パン  
ハム  
レタス  
トマト  
マヨネーズ

#### 【つくりかた】

- ① パン2枚の片面にマーガリンをぬる。
- ② レタスを洗い一口大にちぎる。  
トマトをうす切りにする。
- ③ ハム、レタス、トマト、マヨネーズを①にはさむ。

#### もりつけ



◆メニューの名前（ ）

【ざいりょう】 【つくりかた】

[ ]

もりつけ

◆メニューの名前（ ）

【ざいりょう】 【つくりかた】

[ ]

もりつけ

## ◆ヘルスマイトおすすめレシピ◆

いためる



### 巣ごもりハムエッグ



#### 材料（4人分）

ハム	…	40g	卵	…	4個
レタス	…	葉4枚	油	…	少々
トマト	…	小1個	塩・コショウ	…	少々

#### つくりかた

- ① ハム・レタス・トマトを一口大に切る。
- ② 熱したフライパンに油をなじませ、①をさっと炒め、塩・コショウで味をつける。
- ③ ②をフライパンの中で4つに分け、それぞれ真ん中にくぼみをつけた中に卵を割り入れ、フタをして卵が好みの火の通り具合になるまで蒸し焼きにする。

にる



### 野菜たっぷりスープ



#### 材料（4人分）

にんじん	…	½本	ベーコン	…	100g
レタス	…	葉4枚	水	…	600ml
ブロッコリー	…	½株	コンソメキューブ	…	2個

#### つくりかた

- ① にんじん・レタス・ブロッコリー・ベーコンを一口大に切る。
- ② 鍋を熱しベーコン・野菜の順に炒め、水とコンソメを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。

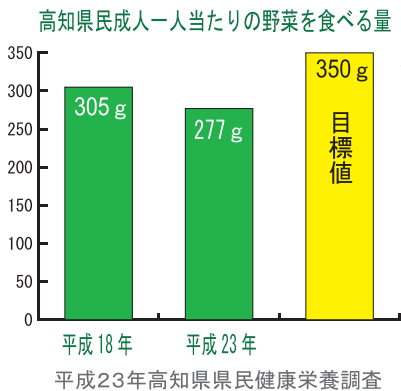


# 2 たっぷり野菜で元気いっぱい！



野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維（しょくもつせんい）などが含まれており、体調を整えるために必要です。野菜をしっかり食べましょう！

## ◆目標は1日350グラム◆



高知県では、食べる野菜の量が少なく、脂肪の多い食品をとりすぎています。

成人1人あたりの1日に必要な野菜の量の目安は、350g（グラム）\*です。

\*子どもに必要な野菜の量についての規定は示されていませんが、おとなの350gを目安にして、毎食野菜を食べるようにしましょう。



野菜 350 グラム

## ◆高知にはおいしい食べ物がいっぱい◆

### 【新鮮な野菜】

シシトウ



オクラ



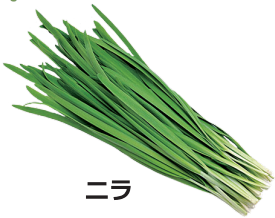
トマト



ナス



ニラ



ピーマン



高知県にはおいしくて新鮮な野菜がいっぱい。たくさん食べましょうね！



### 【郷土料理】

高知ならではの伝統的な郷土料理。みなさんの住んでいる地域でつくる料理を調べてみてね。



ぐる煮



皿鉢料理



かつおのたたき

# 3 おやつの内容を考えよう！



おやつ（間食）は、一日の食事ですり足りない栄養を補う役割があります。  
食べる量や種類に気をつけて、かしこく食べることが大切です。

## ◆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**



食事の前やねる前  
のおやつは控えましょう。

## おやつエネルギー



バナナ 1本  
約130kcal



みかん 1個  
約45kcal



アイスクリーム1個  
約200kcal



カップめん  
約400kcal



チョコレート1枚  
約300kcal



ドーナツ 1個  
約200kcal



クッキー 4~5枚  
約200kcal



ポテトチップス  
1袋60g  
約340kcal



クリームパン1個  
約300kcal



おにぎり1個  
約180kcal



果汁100%ジュース  
(200ml)  
約80kcal



炭酸飲料  
(500ml)  
約200kcal

あなたがふだん  
食べているおや  
つのエネルギー  
はどうか？



## ◆ヘルスマイトおすすめレシピ（おやつ編）◆

かんたん

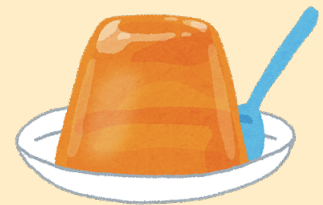
寒天を使ったゼリー 40~50kcal

### 材料(6人分)

粉寒天（かんてん） 4g（1ふくろ）  
水 200ml（1カップ）  
果汁100%ジュース 400ml（2カップ）  
砂糖 …大さじ2

### 作り方

- 鍋（なべ）に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら1~2分間沸騰させる。
- 火を止め砂糖とジュースを加えてよく混ぜる。
- ゼリー型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



ジュースの代わりに牛乳を使ってもおいしいよ。

果物をゼリーの中に入れて、上にのせるなど、いろいろアレンジしてみましょう。



# ご家族の私たちが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。「私達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。

毎月19日は  
食育の日！

一緒に活動  
しませんか？



## 主な活動

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



## 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



家庭を訪問して減塩指導  
・みそ汁の食塩の濃度を測定しています

スーパーマーケットでのイベント →



## 食育イベント

←野菜を展示  
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健康長寿政策課（TEL088-823-9675）までお問い合わせください。



【発行】  
平成28年5月  
【作成】

高知県健康政策部健康長寿政策課  
高知県食生活改善推進協議会