

# 高校生のあなたへ

高校生のあなたへ〔からだづくりが盛んです〕I

## 体づくりに必要な栄養をきちんととろう。

### たんぱく質

主に筋肉をつくる。

### 糖質、脂質

活動のためのエネルギー源

### カルシウムの補給

カルシウムは骨の成長には欠かせません。

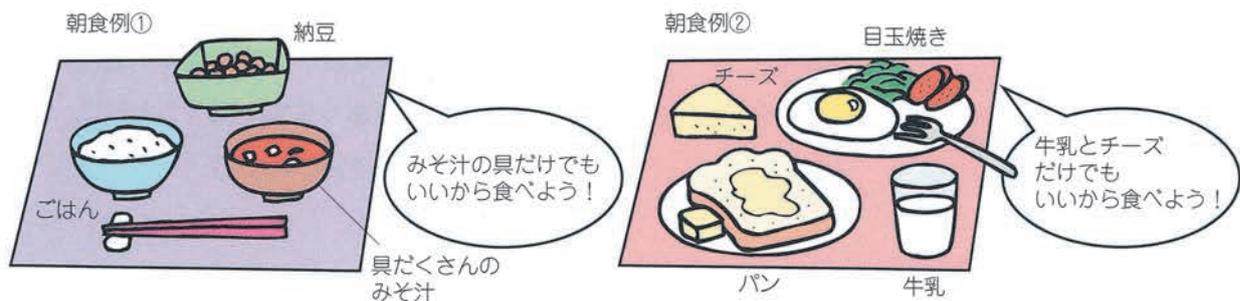
### 鉄分の補給

血液中の鉄の使われ方が増す。  
(男子は筋肉量が増えることによって体重が増えるため、女子は月経により血液が失われるため)



## 食生活

①朝食は抜かない。……朝食は午前中の活動の源。勉強への集中力も欠けてきます。



②まず食事をしっかり食べる。間食 (ジュース類やお菓子) は食事の後です。

③偏った食事を見直す。……例えば、過激なダイエットなどは体が必要な栄養がとれず、とても危険です。

④牛乳や乳製品などを心がけてとる。……中学校までは給食に牛乳があったけど、給食のない高校生にはカルシウム不足も目立ちます。

⑤肉や魚などの動物性食品は骨格や筋肉の形成や成長に欠かすことのできない食品です。

⑥身体の成長とともに血液量も増加します。動物性食品と緑黄色野菜を十分とり、貧血を予防しましょう。

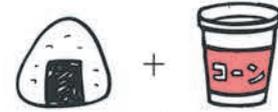
☆通学距離が遠かったり、部活動の練習などで朝早く家を出る人は・・・

家で朝ご飯が食べられなかったら、そのままにしないで。

おにぎりを持っていく。 市販のもので



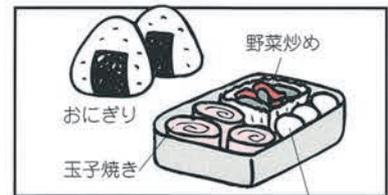
サンドイッチ 牛乳



おにぎり コーンスープなど

☆“太りたくないから昼食はあまり食べない”という人は・・・

必要な栄養をとりながら、ダイエットするなら手作りお弁当に勝るものはありません。



でも、本当にあなたはダイエットが必要かチェックしてみましょう。

(ダイエット資料P44を参照)

☆学校帰りにファーストフードを食べる人は・・・



ハンバーガー

シェイク

ポテト

の組み合わせは、1食の食事分位のエネルギーがあります。おやつとしてはどれか1つでよいのでは・・・

☆受験勉強などで夜遅くに夜食をとることがある人は・・・

夕食をきちんととってれば、夜食をとる必要はありませんが、それでもおなかがすいてしまう人は、胃の負担にならないようなものを。

例えば・・・



ホットミルク



カップスープ



おじや



煮込みうどん



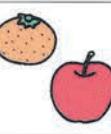
ミニカップラーメン

(食事の時に食べる量より少なく)

受験が近づいてきたら、生活を朝型に切り替えることで夜食は必要なくなり、午前中の集中アップにもなります。

# 思春期・青年期 1日にとりたい食品のめやす量例

思春期から青年期に必要な食品の目安量  
身体活動レベルⅡ

群別	はたらき	食品群	中学生 (12～14才)		高校生 (15～17才)		青年期 (18～29才)	
			男	女	男	女	男	女
			2500kcal	2250kcal	2750kcal	2250kcal	2650kcal	1950kcal
1群	血や肉となる	肉類 	肉 薄切り3枚 (80g)					
		魚介類 	魚 1切れ (100g)					
		大豆製品 	豆腐 1/4丁 (100g)					
		卵 	卵 1個 (50g)					
2群	骨のもとになる	乳乳製品 	牛乳 400ml	牛乳 400ml	牛乳 400ml	牛乳 200ml	牛乳 200ml	牛乳 200ml
		海藻類 	海藻	海藻	海藻	海藻	海藻	海藻
		小魚 	小魚 10g					
3群	緑黄色野菜 	ほうれん草 人参 ピーマン 等 } 150g	ほうれん草 人参 ピーマン 等 } 150g	ほうれん草 人参 ピーマン 等 } 150g	ほうれん草 人参 ピーマン 等 } 150g	ほうれん草 人参 ピーマン 等 } 150g	ほうれん草 人参 ピーマン 等 } 150g	
4群	体の調子を整える	淡色野菜きのこ 	キャベツ たまねぎ 大根 キュウリ 等 } 200g					
		果物類 	みかん1個 りんご1/2個 } 100g 等					
5群	力や熱になる	穀類 	ご飯5杯 (1杯150g)	ご飯4杯 (1杯150g)	ご飯5杯 (1杯150g)	ご飯4杯 (1杯150g)	ご飯5杯 (1杯150g)	ご飯3杯半 (1杯150g)
		芋類 	じゃがいも 100g					
		砂糖類 	砂糖 20g (大さじ2杯)	砂糖 20g (大さじ2杯)	砂糖 20g (大さじ2杯)	砂糖 20g (大さじ2杯)	砂糖 15g (大さじ1 1/2杯)	砂糖 15g (大さじ1 1/2杯)
6群	油脂類 	30g (大さじ2強)	25g (大さじ2弱)	35g (大さじ2・1/2)	40g (大さじ3強)	30g (大さじ2強)	20g (大さじ1 1/2)	

〈栃木県栄養士会案〉