

規則正しい食生活で 未来を切り拓こう！

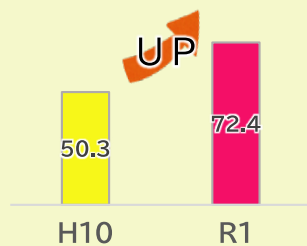


生徒の心身共に健やかな成長を目指すためには、規則正しい食生活はもとより、体調や精神の安定も必要です。そこで、令和元年度中学校給食の充実及び食育の推進に関する食生活実態調査の結果から、前回(平成10年度)の調査との比較とともに、生活習慣や食生活と「生活の充実感」との関連、食に関する意識と中学校給食との関連、栄養素と食品の摂取状況等について、相関性(傾向)を分析しました。

令和3年6月
京都市教育委員会

充実していますか？ 今の生活

生活が充実していると答えた生徒の割合



▶生活が充実している生徒の割合が
前回調査(平成10年実施)より
22.1ポイント増加していました。



生活が充実していると答えた生徒の主な特徴



早寝・早起き・朝食で、1日のスタートダッシュ！

「生活の充実感」*「就寝時刻(学校へ行く前日)」 「生活の充実感」*「睡眠不足」 「生活の充実感」*「朝食の喫食状況(平日)」

▶各グラフ標題の「*」は2つの項目をかけ合わせたことを示します。そのうえで、相関関係(傾向)を見ました。

	23時まで	23時台	午前0時台	午前1時以降	%
大変充実している	41.1	35.7	15.7	7.5	
充実している	36.5	34.7	22.0	6.8	
どちらともいえない	30.4	29.9	28.5	11.2	
充実していない	29.9	22.2	28.2	19.7	

□23時まで □23時台 □午前0時台 □午前1時以降

▶生活の充実感が高い生徒は、
平日、休日ともに就寝時間が早く、
早寝早起きの傾向にありました。

	感じていない	少し感じている	かなり感じている	%
大変充実している	44.2	44.9	10.9	
充実している	30.1	53.7	16.2	
どちらともいえない	18.4	51.5	30.1	
充実していない	22.2	37.6	40.2	

□感じていない □少し感じている □かなり感じている

▶生活の充実感が高い生徒は、
睡眠不足を感じていないと
答える割合が高い結果でした。

	いつも食べる	欠食することがある	欠食する	%
大変充実している	81.6	11.8	6.5	
充実している	77.4	13.5	9.1	
どちらともいえない	68.4	16.3	15.2	
充実していない	59.8	15.4	24.8	

□いつも食べる □欠食することがある □欠食する

▶生活の充実感が高い生徒は、
朝食をいつも食べると答える
割合が高い結果でした。

Q1 朝食を食べた方が、なぜ1日の
スタートに良いのでしょうか？

A

寝ている間に約1℃下がった体温が、朝食を食べることで上昇し、活動モードのスイッチがオンになります。特にたんぱく質には、体温上昇のほかに、感情や精神面、睡眠の質などの大切な機能と関係している必須アミノ酸があり、朝にとることが効果的です。

また、脳のエネルギー源となるご飯やパンと、ビタミンB群・C等のビタミン類などを補給できるおかずも合わせるとさらにバランスがよく、脳の活性化に繋がります。



Q2 朝、食欲がなかったり、
食べる時間がなかったりするのですが、
どうしたらよいのでしょうか？

A

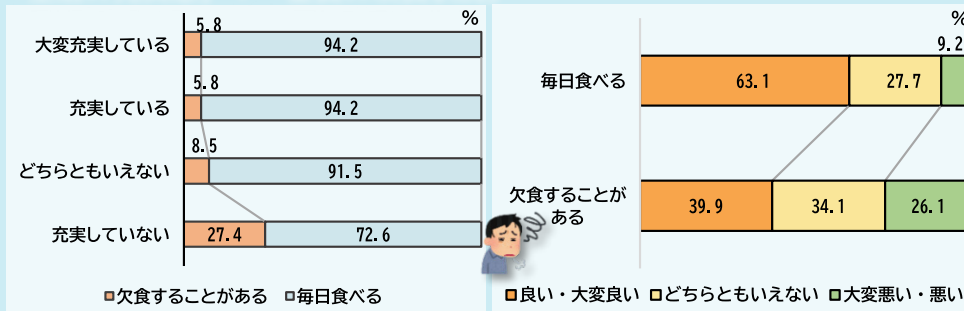
例えば、夕食が遅かったり、夜食を食べたりすることは朝の食欲に影響します。食欲がない場合でも、牛乳を飲む、バナナを食べるなど、何かお腹に入れたり、今より少し早寝・早起きをして温かい飲物や果物、ヨーグルトにはちみつをかけるなど、ひと口でも口にするといいですね。

また、適度な運動やテレビ・スマホの視聴時間などについても注意しながら、規則正しい生活サイクルを定着させることも解決の近道です。



昼食もしっかりと食べ、元気をチャージ！

「生活の充実感」＊「昼食の喫食状況」 「昼食の喫食状況」＊「ふだんの体調」



▶ 生活が「充実していない」生徒は、昼食を欠食することがあると回答した割合が高く、食べない理由は「食欲がない」、「太りたくない」の順で多い結果でした。

▶ 昼食を欠食することがある生徒は、毎日食べる生徒と比べ、普段の体調が良くない傾向がみられました。

Q3 昼食を減らすとどうなりますか？

A 1日の食事を2回にしたり、量を減らしたりすることは、必要な栄養素が十分にとれないだけでなく、帰宅後、菓子類など間食の機会が増えることにつながり、その結果、かえって太りやすくなるといわれています。

Q4 昼食ではどのようなことに気をつけたらよいですか？

A 成長期にある中学生が、必要な栄養をとるためには、1日3度の食事をそれぞれしっかりとることが大切です。昼食でも、必要な量が食べられているか、栄養バランスは整っているかに注目してみましょう。様々な食品を組み合わせることで、体づくりや午後の元気のチャージにつながります。

☑ 弁当箱は両手にのるサイズが目安

弁当箱の容量とエネルギー量はほぼ同等のため、片手にのるサイズでは、小学校低学年用に。さらに、主食3：主菜1：副菜2で、栄養バランスの良い黄金比を。

★ 学校給食摂取基準の中学生のエネルギー量は830kcalです。ので、弁当箱の容量は830ml程度を目安に。



☑ 学校給食は、しっかり食べましょう。

成長期に必要なたんぱく質や鉄などのミネラル、ビタミン類などがバランスよく含まれている給食は、しっかり食べることで必要な栄養がとれます。また、カルシウムの吸収率がピークとなる中学生にとって、給食の牛乳は、コツコツとカルシウム貯金ができるチャンスです。

☑ 市販品を選ぶ時は「組合せ」を考えて

市販品を選ぶときは、パンやおにぎりだけでなく、栄養面も考えて、サラダやゆで卵、果物なども組み合わせましょう。



魅力的な給食

お弁当作りに「中学校給食」を参考に！

野菜をたっぷり！
両手1杯分の
1食125g以上

麦ご飯・
玄米ご飯で
ビタミンや
食物繊維を補給！

主菜は肉・魚を
バランスよく！

大豆製品・海藻類・
牛乳で鉄やカルシウムを
しっかり補給！

給食は、中学生に必要な1食分のエネルギー・栄養素がとれるように献立を組み合わせています。また、多種多様な食材を使い、味覚を広げ、豊富な食体験につながるようになっています。

今後も中学校給食の充実に向けて
取り組んでいきます。

新たに「温かいメニュー
「チキンハンバーグ」を導入

とてもおいしかった！

今までこんなのがなかった！
また出してほしい！

など、たくさんの声をいただきました。

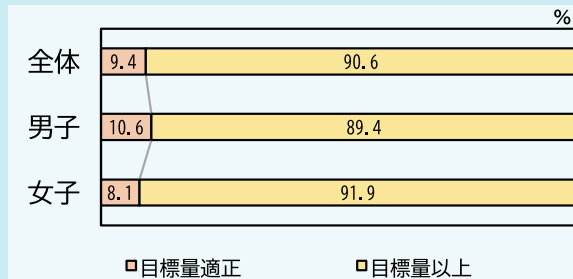
3段階の「ごはん量の選択制」の
全校実施へ

食塩や脂質のとりすぎを抑えるポイント

栄養摂取状況では、野菜や果物の不足、魚に比べて肉類のとりすぎなどが見られました。
野菜や果物、魚など、食品と栄養素の役割について理解を深め、成長期の今から、望ましい食習慣の確立と健康な体づくりを実践していきましょう。

食塩の摂取状況

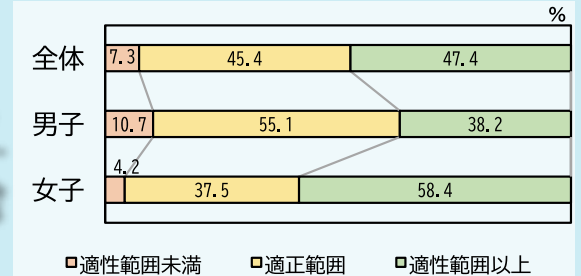
1日あたりの目標量(男子:7.0g未満, 女子:6.5g未満)



▶男女とも約9割の生徒がとりすぎていました。

脂質の摂取状況

脂質でとるエネルギー比率の適正範囲(総エネルギーの20~30%)

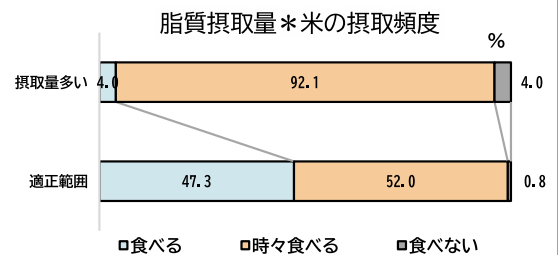


▶女子の58.4%, 男子の38.2%がとりすぎていました。

Q5 どんなことに気をつければよいですか？

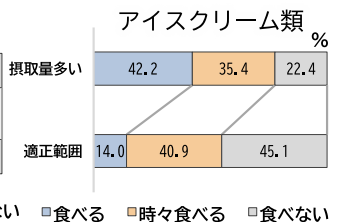
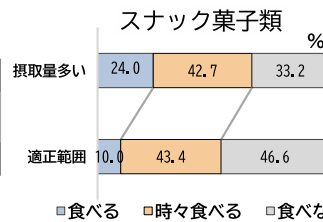
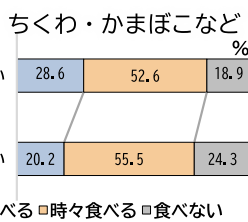
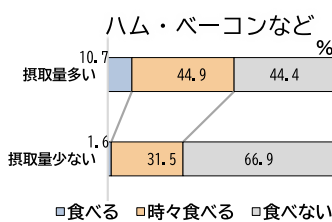
A

脂質・食塩ともに、適正範囲の生徒は、米を食べていることがわかりました。和食・洋食などに限らず、米を中心とした主食・主菜・副菜のそろった食事が、脂質や食塩のとりすぎを抑えてくれます。



食塩や脂質の摂取量が多い人は、次の食品を食べていることがわかりました。

一食 塩一



食塩では、上の食品のほかに、しょうゆ・ソース・ケチャップ、ラーメン、パスタ、味噌汁などを食べているという結果でした。ただし、味噌汁には、野菜や海藻、豆腐など不足しがちな食材を入れることができるうえ、野菜には塩分の吸収を抑える効果等があります。

脂質では、上の食品のほかに、洋菓子、パン、ハンバーグ、揚げ物、チョコレート、バター、マヨネーズなどを食べているという結果でした。

とりすぎを抑える3つのポイント

1 米を中心とした主食、主菜、副菜の揃った食事



2 だしのうま味を利用する



干しいたけ だし昆布 削り節

3 酸味や薬味・香辛料を活用する

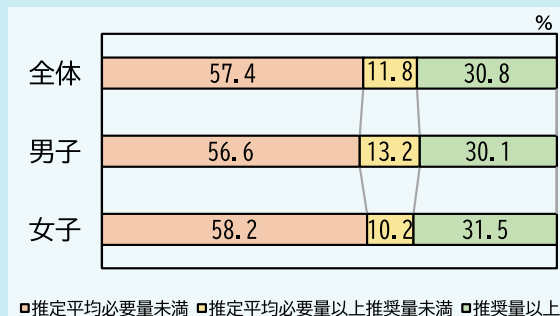


レモン 青ねぎ 大葉 カレー粉

成長を支えるカルシウムと鉄。副菜に注目！

カルシウムの摂取状況

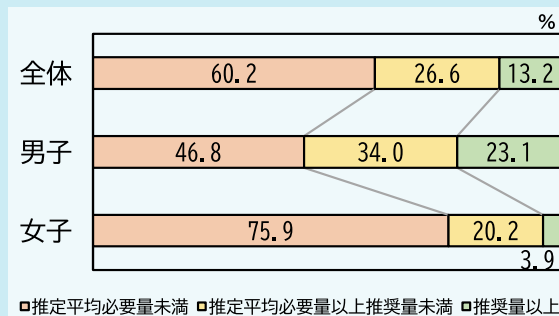
推定平均必要量(男子:850mg,女子:700mg)



▶女子の58.2%，男子の56.6%で不足していました。

鉄の摂取状況

推定平均必要量(男子:8mg,女子(月経有):10mg)



▶女子の75.9%，男子の46.8%で不足していました。

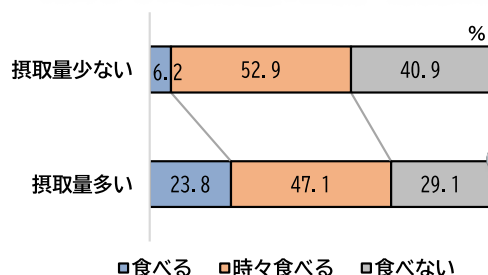
Q6

どんな食材をとればよいですか？

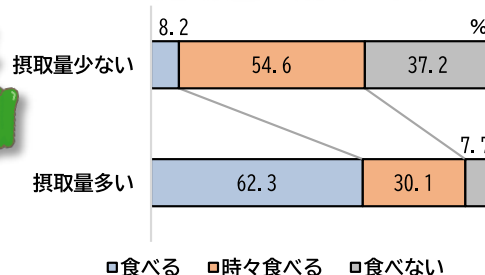
A

カルシウムの摂取量が多い人は、豆腐・厚揚げ類や緑黄色野菜，鉄の摂取量が多い人は、鶏卵，緑黄色野菜を食べていることがわかりました。また，カルシウム，鉄のいずれも摂取量の少ない人の約4割は，緑黄色野菜をほとんど食べないこともわかりました。

カルシウム摂取量*豆腐・厚揚げ類



鉄摂取量*緑黄色野菜



副菜に注目！



緑黄色野菜や大豆，豆腐，厚揚げ類は，副菜にすると使いやすい食材です。左のような副菜の中には，作り置きが可能な「常備菜」と言われるものもあります。時間のある時に多めに作ると，朝食やお弁当にも活用できますね。



身に付けよう！高めよう！食選力！！

「食選力」とは，心と体の健康のために，何をどのように『食』べるかを『選』ぶ『力』です。食べるものを選ぶ視点には様々ありますが，ここでは，「健康」「栄養」を視点とし，心と体の健康のために，食べるものを選ぶ力としています。英語のことわざにも“You are what you eat”（あなたは，あなたが食べたものでできている。）とあります。



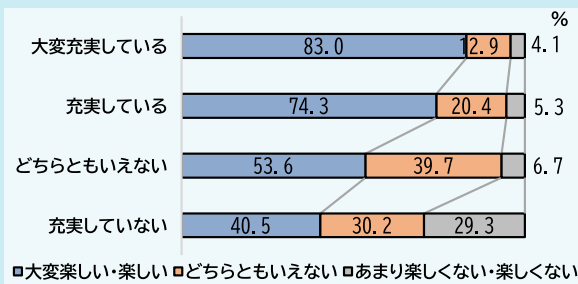
やってみよう！
「食選力チェックシート」

「京の食育通信」に掲載しています！



食べることは生きること、生涯「食育」をご家庭でも！

生活の充実感＊食事は楽しいか

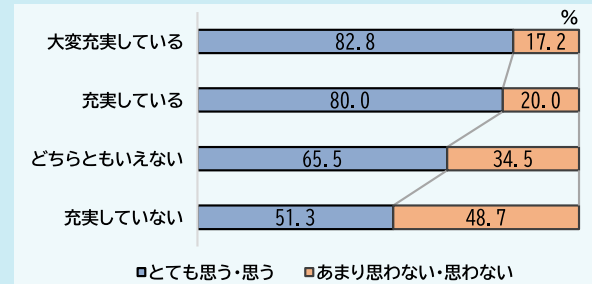


▶生活が充実していると思う生徒ほど、食事の時間が楽しいと感じていることがわかりました。



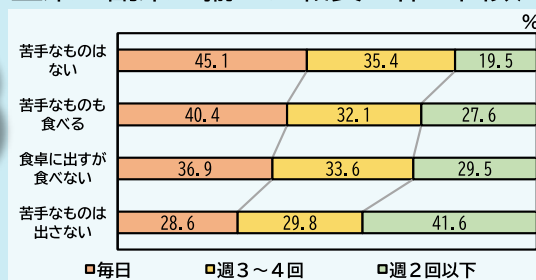
食を通じたコミュニケーションは、精神的な豊かさにもつながるといわれています。

生活の充実感＊栄養バランスがとれているか



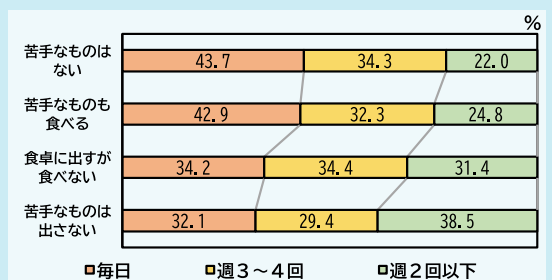
▶生活が充実していると思う生徒ほど、栄養バランスがとれていると回答する生徒の割合が高い結果でした。

子どもの好き嫌い＊米飯を主食とした主菜・副菜の揃った和食を作る回数



好き嫌いがたくさんある生徒は27.9%と約20年前より10.5ポイント増加していました。

保護者の好き嫌い＊米飯を主食とした主菜・副菜の揃った和食を作る回数



▶子どもに「苦手なものはない」と回答した保護者は、自身の「苦手なものはない」と同様に、米を主食とした主菜・副菜の揃った和食を作る回数が多く、「苦手の度合い」と「栄養バランスの取れた食事の回数」に関連があることがわかりました。

Q7 苦手なものはどうしたら克服できますか？

A

約64%の生徒は苦手なものも「食べる」と回答し、苦手なものにもチャレンジしていることがわかりました。苦手なものを克服するには、自分ではできるという「見込み感」の高さも関係します。また、食卓に並べないと、食べるチャンスそのものがありません。食卓にそっと並べる、苦手だけど保護者の食べる姿を見せるなど、スモールステップから始めてみませんか。

さらに、その食材の働きを話題にしたり、スポーツ選手は好き嫌いなく栄養管理に気を付けたりしていることなど、子どもの興味のある内容で「ちょっと食べてみようかな」という雰囲気を作ることも効果的です。

まずは、食との出会いを大切にしてくださいね。



「健康な食事＊」を実現するため、生徒の食に関する理解が深まり、望ましい食習慣が身に付けられるよう、学校と家庭の連携を図りましょう。

＊厚生労働省は、「健康な食事」を次のように定義しています。

「健康な食事」とは、特定の食品や特別な食事の内容を意味しているのではなく、「健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続されている状態」