

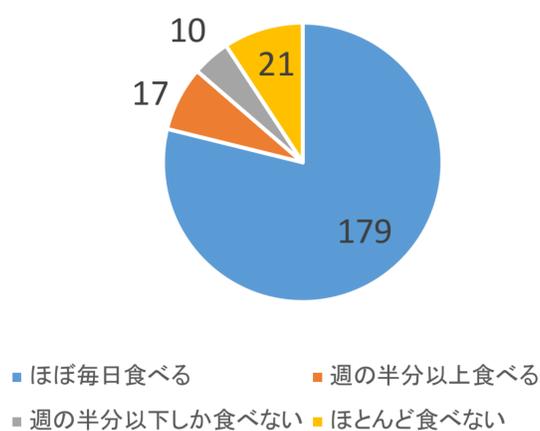
49回生「家庭基礎」食生活調査

調査について

冬休みの課題として1年次生を対象に食生活調査を行いました。
回答率は97.9%です。調査結果の一部を有志生徒がまとめました。
自分自身を振り返りながらご覧ください！

朝食に関する調査

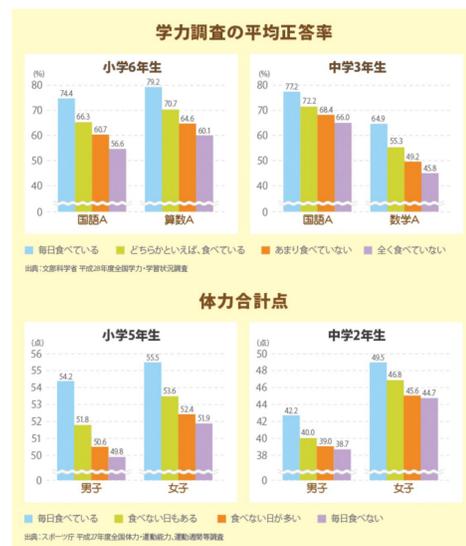
朝食の頻度を教えてください227名



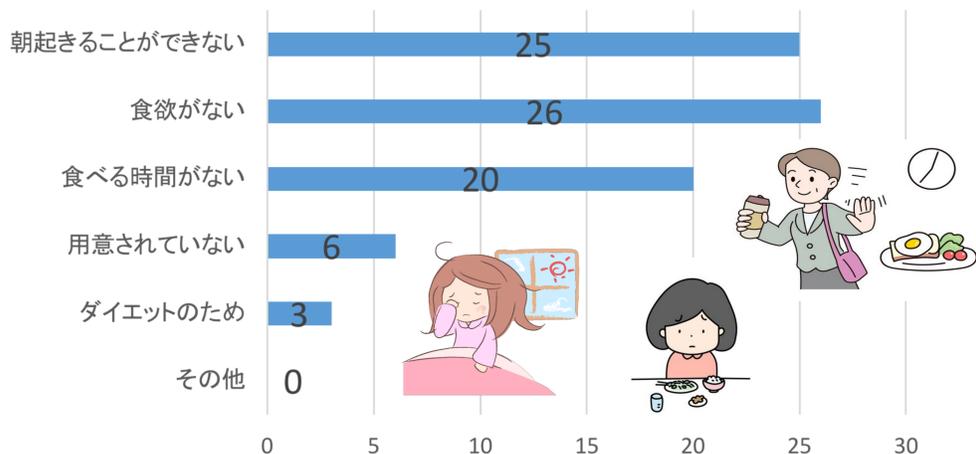
朝食はなぜ大切か？

朝食には**体温を上昇**させ、**脳や身体を目覚め**させる効果があり、エネルギー代謝の活発化につながります。そして、生活習慣を整える大事なスイッチでもあります。
集中力アップや**健康維持**、ダイエット効果、精神安定にも繋がるため大切です。食べないと、体はだるく集中力低下やイライラ、肥満のリスクも高まります。

朝食の効果

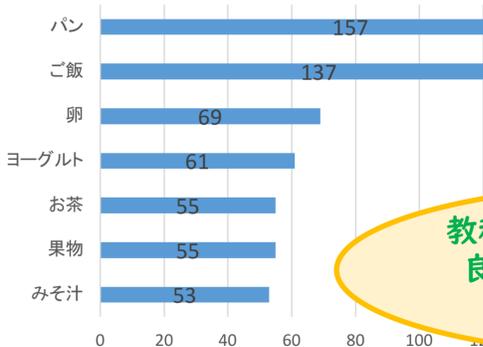


朝食を食べない理由（複数回答可）48名



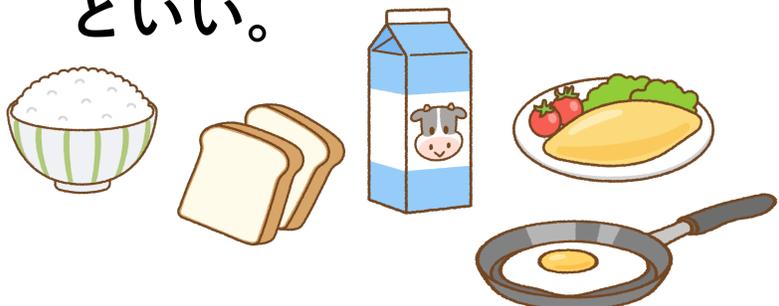
47回生 米派？パン派？

朝食でよく食べる食品ランキング（複数回答可）227名

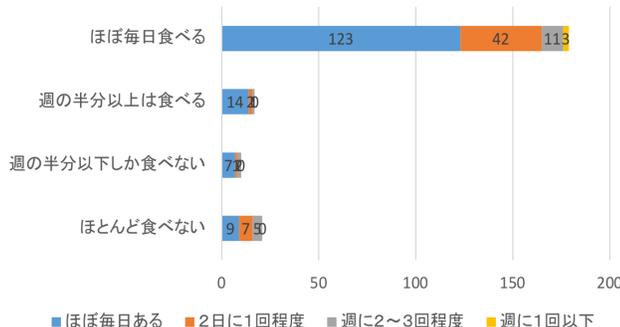


朝食ではどんな食品を食べるといいの？

ごはんやパンなどのでんぷん質を含む**炭水化物**や牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な**たんぱく質**、野菜や果物などの**ビタミン**、**ミネラル**類などの食品を食べるといい。



朝食の頻度×便通の状態227名



教科書に「朝食を食べると便通が良くなる」と書かれていたので検証しました。

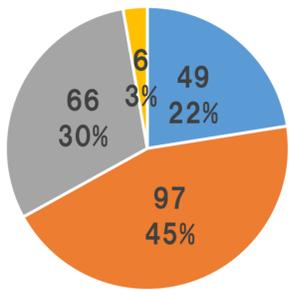
大半の人が朝ご飯を食べているがその反面21人も朝ご飯を全く食べていないことがわかります。また朝ご飯を食べない多くの理由として「**食欲がない**」「**朝起きることができない**」があげられました。この資料のおすすめの朝食を参考にして自分に合った朝食を見つけましょう！



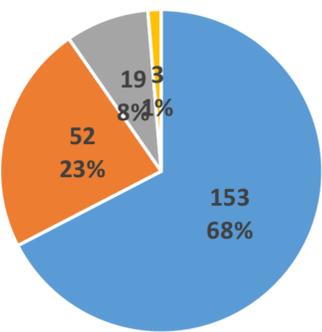
食事の栄養バランスに関する調査

アンケート結果

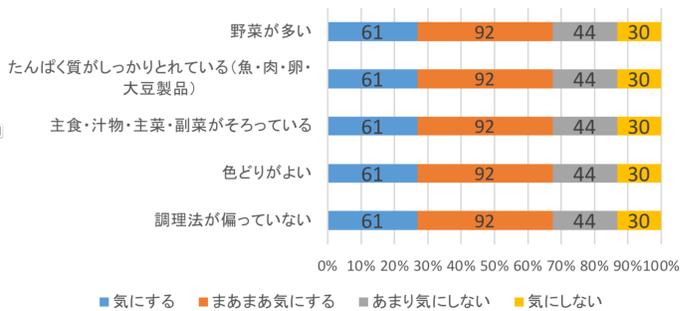
食事をする際に栄養バランスを考えているか218名



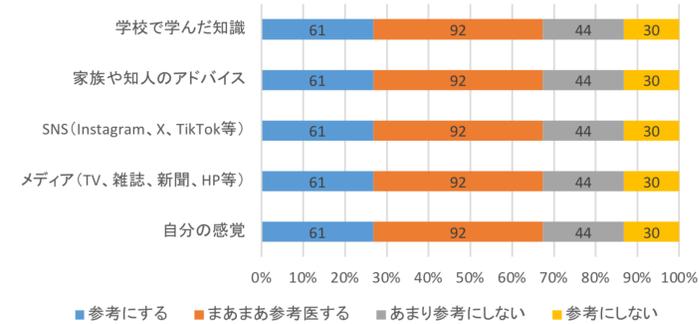
便通の状態227名



栄養バランスを評価する基準227名



栄養バランスを考えるために参考にするもの227名



便秘を防ぐにはどうすればいいの？

便秘を防ぐ食材

- 1 食物繊維を含む食材
- 2 オリゴ糖を含む食材
- 3 発酵食品
- 4 果物
- 5 不飽和脂肪酸



株式会社明治 フラクトオリゴ糖Style

<https://www.meiji.co.jp/oligostyle/contents/0025/>

食事の栄養バランスはなぜ大切なのか？

理由は主に3つ

- 1 体の機能を正常に保つ
(正しく栄養を摂取することで初めて健康は維持される)
- 2 生活習慣病の予防
(偏った食事は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因に)
- 3 メンタルヘルス
(正しく栄養を摂取すると集中力が高まったりイライラしにくくなったりする)

お肉や魚も美味しいが、野菜なども好き嫌いせず摂取することで健康を維持することが可能である。

簡単に食事バランスをとるための方法は？

献立を考えたり実際に作ってみたいときに色味を確認するのが最も手っ取り早い。茶色や白ばかりの献立になりがちだが、緑や赤といった鮮やかな色があると色味が良いだけでなく栄養価も偏りにくくなる。どうしても足りないならもう一品野菜を用いた料理を用意するとよい。ほうれん草でおひたしを作ったりトマトを切って食べるでもいい。野菜料理は無数の可能性を秘めているといっても差し支えないので工夫と想像力次第で簡単に食事の栄養バランスを調整することが可能である。



毎日どれくらい食べた方がいいの？

2 4つの食品群の1日分の食品例 (15~17歳男女, 身体活動レベルII)

(香川明夫監修)

摂取量(g)	第1群	第2群	第3群	第4群
	乳・乳製品 320 320	卵 55 55	魚介・肉 200 120	豆・豆製品 80 80
	野菜 350 350	いも 100 100	果物 150 150	穀類 480 380
	油脂 30 20	砂糖 10 10		
食品の概量	牛乳 300g チーズ20g 卵1個	魚100g 豆腐1/4丁 肉100g	野菜類 いも類 しいたけ ひじき りんご	米2.1カップ パン2枚 油大さじ2.5 砂糖大さじ1

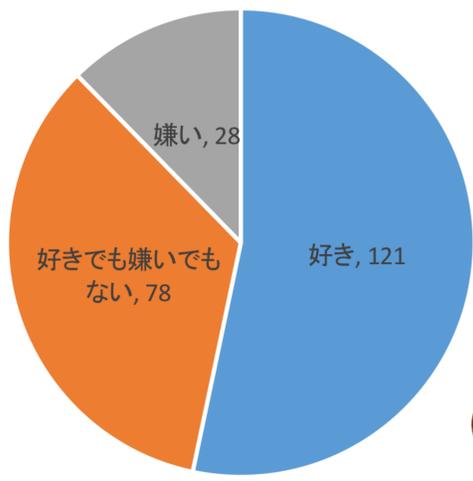
(注) 摂取量のめやすのうち、男性の数値は青色、女性の数値は赤色で示す。3群の野菜350gには、きのこ類、海藻類の量も含む。

1食1食栄養バランスを考えて好き嫌いや、偏食をせず、1日を過ごしましょう。野菜や、果物、豆、豆製品などの普段あまり接種できないものも、工夫してバランスよく食べられるようにしましょう。

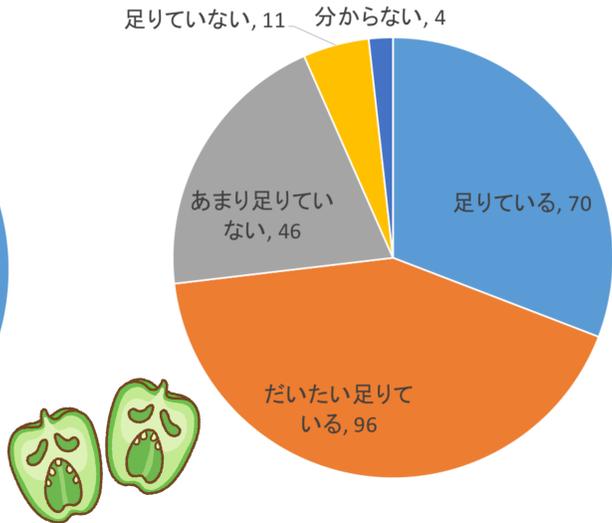


野菜に関する調査

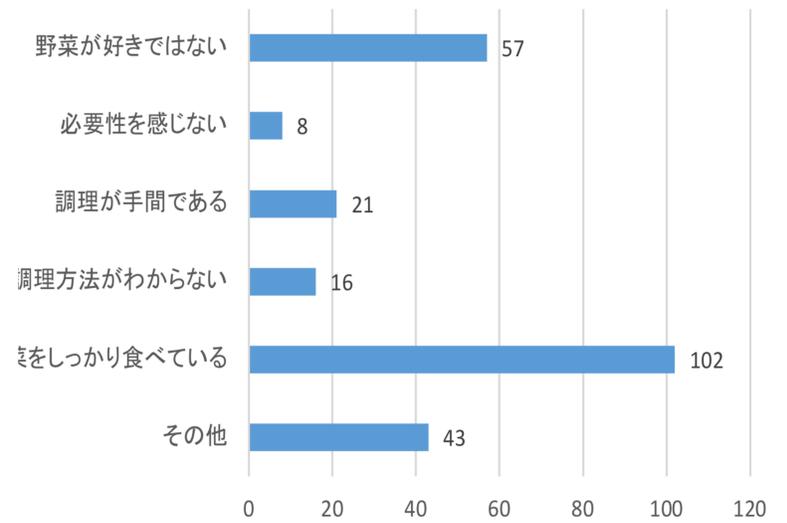
野菜は好きですか227名



普段の食事で野菜の摂取量は足りていますか227名



野菜を食べない理由227人（複数回答可）



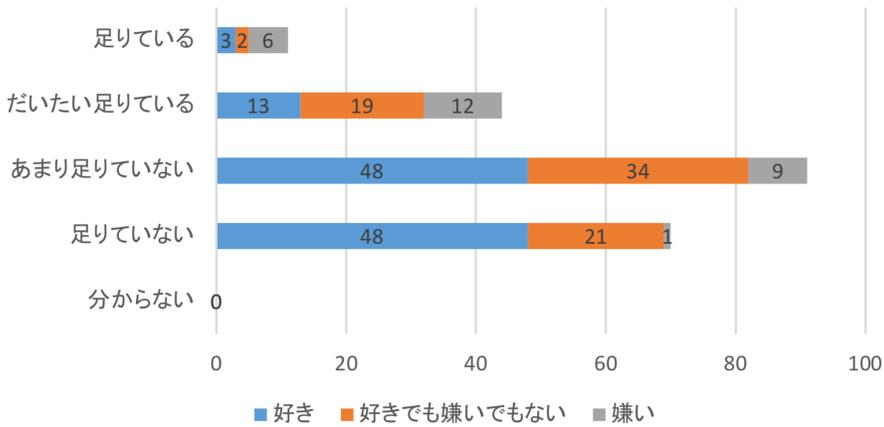
西宮今津高校の1年生は
野菜をしっかりと食べている

でも野菜が苦手な人も多い



嫌いでもしっかりと食べている
好き嫌いとは摂取量に関連はない

野菜の好き嫌い×摂取量216名

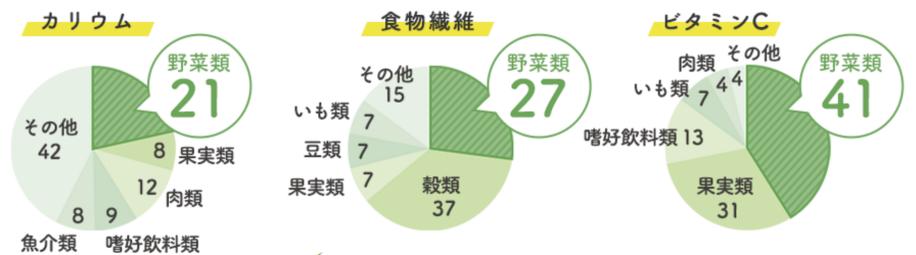


野菜の栄養価

体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う栄養素です。ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがあります。

コラーゲンの生成に役立ちます。コラーゲンは細胞を結合させ、皮膚や血管、骨を丈夫にしてくれます。また、細胞の老化を引き起こす活性酸素を抗酸化作用で除去する働きもあります。

〔各栄養素の摂取源となる食品(%)〕



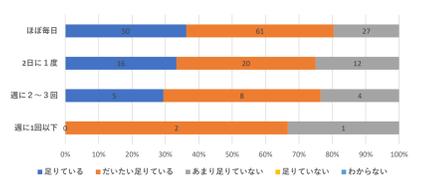
出典：厚生労働省 令和5年「国民健康・栄養調査」

多くの日本人は食物繊維が不足気味です。毎日の食事で、野菜やサラダを食べ、不足している食物繊維を補いましょう。

食物繊維を含む野菜・果実類

食品名	100gあたりの食物繊維量
グリーンピース(ゆで)	8.6g
ごぼう(ゆで)	6.1g
アボカド(生)	5.3g
オクラ(ゆで)	5.2g
めかぼつ(ゆで)	5.2g
だいこん(おろし)	5.1g
えだまめ(ゆで)	4.6g
ブロッコリー(ゆで)	4.3g
西洋かぼちゃ(ゆで)	4.1g

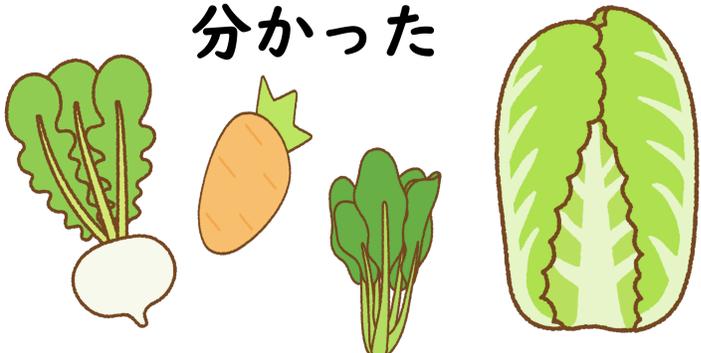
便の回数×野菜摂取量



上のグラフは47回生の結果です。野菜にも食物繊維が多いもの、少ないもの様々なため、便通との関連はわかりませんでした。

株式会社キューピー <https://www.kewpie.com/education/information/vegetable/about/>

みんな味がおいしくないと
食べたいと思わないことが
分かった



では、
野菜を簡単に
おいしく作る方法は？



レシピ紹介！

レンジ回鍋肉

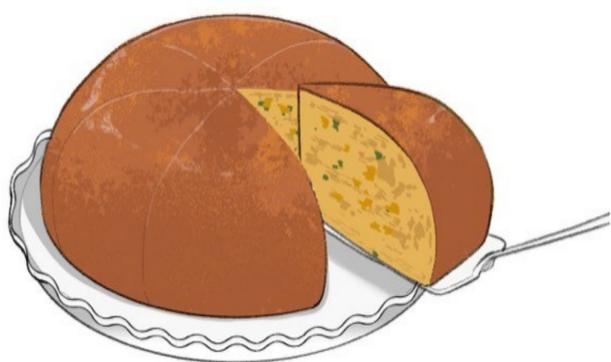
- 材料（1人分）
- キャベツ：100g
- 豚薄切り肉：50g
- <A>
- 味噌：小さじ2
- 醤油：小さじ1/2
- みりん：小さじ1/2
- 豆板醤（お好みで）：小さじ1/2



炊飯器でかぼちゃケーキ

材料（1ホール分）

- かぼちゃ：200g
- 砂糖：50g
- 卵：1個
- 牛乳：120ml
- 溶かしバター：30g
- ホットケーキミックス：200g



作り方

- 1 キャベツは手でひと口大（3～4cm）にちぎり、芯の部分は薄切りにする。豚肉はひと口大に切る。
- 2 Aの調味料をよく混ぜ合わせ、少し取り分けておき（小さじ1杯弱ほど）、残りに豚肉を漬ける。
- 3 耐熱皿にキャベツをのせてラップをし、電子レンジ強（700Wほど）で2分ほど加熱して、少ししんなりさせる。
- 4 3のキャベツに、2で取り分けておいたAを加え、からめる。
- 5 4の上に2の下味をつけた豚肉を広げ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ強で2分ほど加熱する（肉に火が通ったのを確認し、足りなければ加熱時間を追加する）。
- 6 ラップを外して全体を混ぜ合わせ、さらに30秒ほど加熱してできあがり

1 かぼちゃは、皮付きのまま5mmほどの厚さに切る。

2 1を電子レンジ500Wで3～4分加熱したら、熱いうちにフォークの背でかぼちゃを潰しておく。

3 ボウルに砂糖、卵、牛乳を入れよく混ぜる。

4 3にホットケーキミックスを少しずつ入れてよく混ぜる。

5 4に2を入れ、溶かしバターを加えて、ざっくりと混ぜる。

6 炊飯器の釜に5をゆっくりと流し込み、ご飯を炊くのと同様にスイッチを入れる。

7 スイッチが切れたら、釜を炊飯器から取り出す。火が通っていないければ、追加で炊飯する。

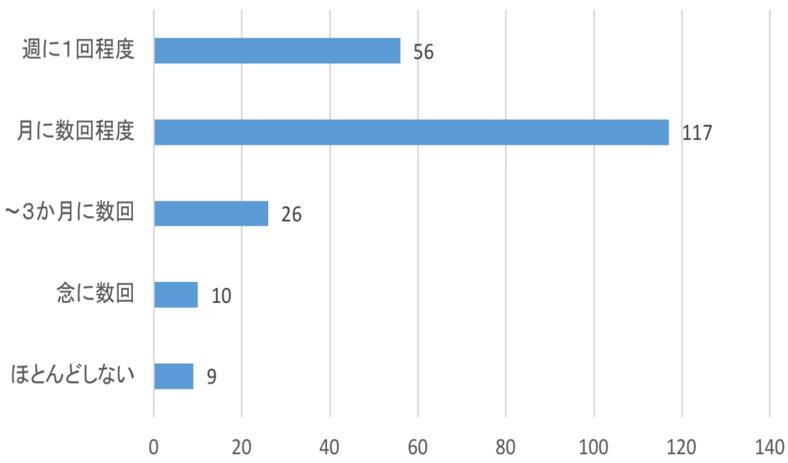
8 大きめの皿に7をひっくり返し、中身を出す。

やけどに注意してください。

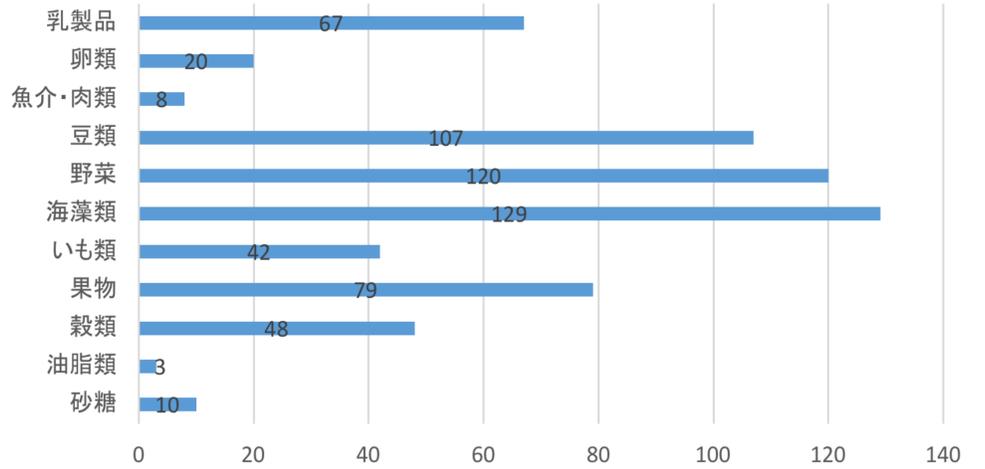
冷めてから、適当な大きさに切り分ける。

外食についての調査

外食をする頻度218人



外食で不足しやすいと思う食品群



外食のメリット

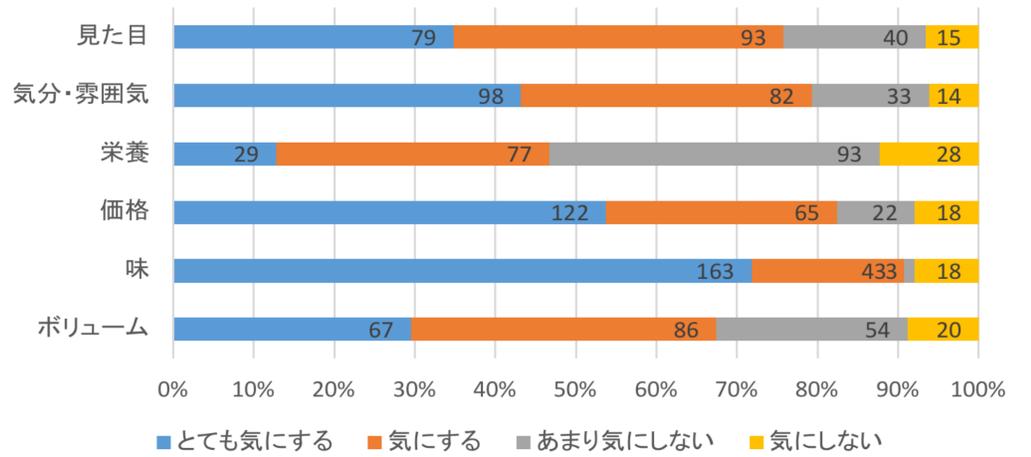
- ・気分転換やリフレッシュ
- ・プロの味や非日常を味わえる
- ・手間や後片付けが不要
- ・多彩な食材やメニューに挑戦できる。

外食のデメリット

- ・高カロリー、高塩分、脂質になりがち
- ・栄養バランスが偏りやすい
- ・自炊に比べて食費が高い



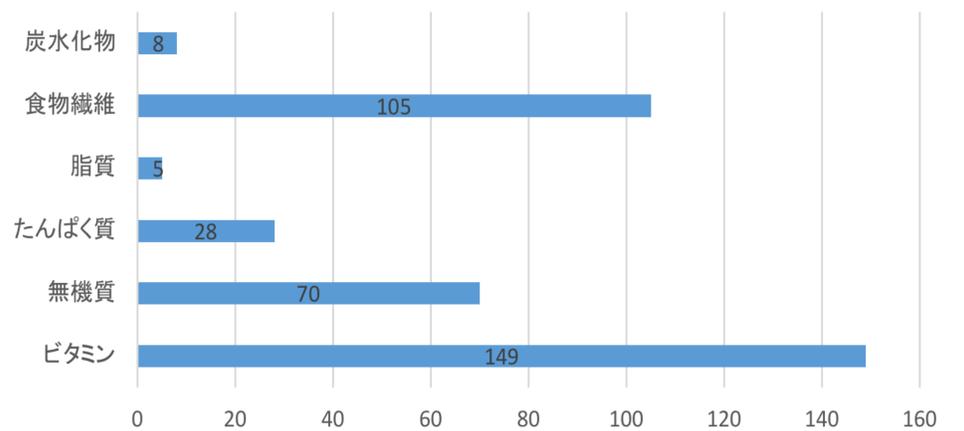
外食を選ぶ理由



外食を健康的に楽しむ工夫とは？

- ・野菜から先に食べる
- ・バランスの整ったメニューを選ぶ
(揚げ物よりも、蒸す、焼く、煮るなどの調理法)
- ・ゆっくり噛んで食べる

外食で不足しやすいと思う栄養素(複数回答可) 227名



外食に足りない栄養素

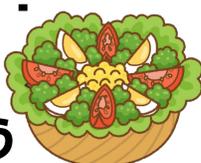
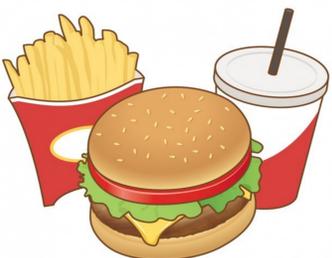
- ・ビタミン
- ・ミネラル
- ・食物繊維
- ・タンパク質

野菜、果物、乳製品、きのこ、海藻、豆類などに多く含まれている

ファーストフードの場合...

野菜が不足している！

サラダを追加しよう



アンケートを見ていかがでしたか？
外食は美味しく、特別感もあるので、大切にしたいですが、時には健康を考えることも大切です！
興味がある人はどんな外食がいいか調べてみましょう。ぜひ、自分らしいルールを決めて、外食を楽しんでください！

