

3rd STEP 自分がどれだけ食べたらいいか (自分に必要な1日のエネルギーの目安) を計算しよう。

Ver. Dietary Reference Intakes for Japanese,2020

あなたの1日のエネルギー目安

$$\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)} \times \text{体重 (kg)} \times \text{身体活動レベル} + \text{エネルギー蓄積量 (kcal/日)} = \text{あなたの1日のエネルギー目安 (kcal/日)}$$

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
15~17歳	27.0	25.3
18~29歳	23.7	22.1
30~49歳	22.5	21.9

表2 目標とする体重

身長	体重の範囲*
140cm	36kg ~ 49kg
145cm	39kg ~ 52kg
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 76kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 85kg
190cm	67kg ~ 90kg

*BMI 18.5~24.9の体重
目標とするBMI×身長(m)×身長(m)=目標とする体重(kg)

表3 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
15~17歳	1.55		1.95
18~29歳		1.75	
30~49歳	1.50		2.00

表4 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
15~17歳	10	10

#成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません。

日常的に激しい運動をしている人は、この係数をもっと高くする必要があるかもしれません。体調管理に気をつけましょう。

計算したエネルギー量で、足りないと痩せていきます。ちょうどよければ体重を維持できます。多いと体重が増えていきます。毎日体重をはかって、自分にちょうど良いエネルギー量を知りましょう。包装やメニューの栄養表示をみて、1日分のどれくらいを食べているか意識してみましょう。

食事をデザインしよう！

●● 3 STEPを踏まえて、しょうたといくみの食事をデザインしてみよう ●●

しょうた	必要な1日のエネルギー量	ほめるところ(これから続けてほしいこと)	がんばってほしいところ
	kcal		
いくみ	必要な1日のエネルギー量		
	kcal		

★★ 3 STEPを踏まえて、あなたの食事をデザインしてみよう ★★

あなた	必要な1日のエネルギー量	ほめるところ	これからやろうと思うこと
	kcal		

Food and Nutrition Education For Highschool Students

自分の食事を自分でデザインしよう！

—自分にあった食事の内容と量を知ろう—

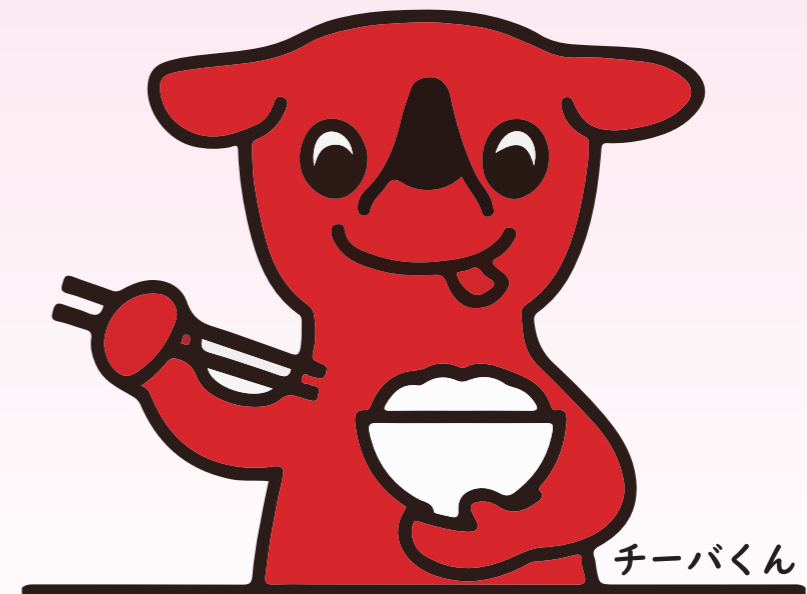
あなたに似合う食事はどんな食事ですか？

服や靴を自分で選ぶように、
高校生になったら、
自分で食事内容をデザインして、食べるものを選びましょう。

何を食べておなかをいっぱいによい？

バランスがいいってどういうこと？
外食っていいの？
どのくらい食べたら食べすぎなの？
健康的なダイエットの方法は？

食事をデザインするテクニックを紹介します！



千葉県・千葉県教育委員会

食事デザインのための準備 その1

「健康」というのはどんなこと？ 普段からどんなことに気をつけていますか？

健康

運動（からだを動かす）

栄養（食べるもの）

休養（リラックスする）

食事デザインのための準備 その2

今の食生活を分析してみよう



しょうた
男 18歳
身長178cm 体重76kg
バスケット部



いくみ
女 16歳
身長156cm 体重52kg
部活はしていない



あなた

	しょうた	いくみ	あなた
朝	朝はしっかり食べるよ！ 	朝は準備が忙しいから牛乳だけ 	
昼	ちょっと小腹がすいたな 炭酸がすき！ 親が作ってくれたお弁当 	ちょっとおなかすくから休み時間にお菓子☆ お昼は、ダイエット中だからおにぎりとお茶！ 	
夕	足りないからパン食べよ 部活が終わるとおなかすく～ 夕食もちゃんと食べます！ 勉強中はノンカフェインのお茶！ 	夕食は食べるけどおかずだけ！ 勉強しておなかすいたからお菓子食べよ・・・でも、和菓子とお茶！ 	
良いところ			
問題がありそうなところ			

分析ができたなら、こんどは、食事をデザインしてみよう！

今日からできる！ 食事をデザインするための3ステップ

1st STEP 主食・主菜・副菜の役割と、構成している食品について理解しましょう

副菜 主にビタミン、ミネラル、食物繊維を供給し、からだの調子を整える。

- 緑黄色野菜（緑の濃い野菜）
- その他の野菜
- 海藻
- きのこ
- こんにゃく
- 果物



主菜 主にたんぱく質と脂質を供給し、からだを作るもとになる。

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆（豆腐、納豆）
- チーズ（乳製品）
- ナッツ類

主食 主にエネルギーを供給し、力や熱になる。

- ごはん
- もち
- パン
- めん
- いも

おかし 炭水化物と脂質が主で、ビタミン、ミネラル、食物繊維が少ない食べ物です。

食事のときに、日本型の配膳を意識してみましょう。自分が食べているものはどれにあてはまりますか？
チャーシューメンなら、主食（めん）と主菜（肉）を一緒に食べていることになりですね！

2nd STEP おかず（主菜・副菜）の量を覚えて、オリジナルの食事量を知ろう

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm！ *グーのかたまりの大きさではありません！

ここがグーの大きさ

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

手の大きさは人それぞれ違うのと同じように、食べたほうが良い量も個人差があります。自分の手の大きさを量を感じてみましょう。