

高校生の皆さんへ 今の食事で大丈夫?!

確認して
みましょう。

Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

step1 自分の体格を知ろう

健康的な体格指数(BMI)を知りましょう。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

目指せ BMI 18.5~25未満

BMI	体格
18.5未満	やせ
18.5~25未満	ふつう
25以上	肥満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

フランスでは、やせ過ぎモデルの活動を規制する法律があるくらいなんだよ。



食事を抜くダイエットを続けると…

栄養不足に身体が慣れる

基礎代謝の低下

様々な機能が低下

だるさ 貧血 便秘 骨折 生理が止まる
などを招く

適正体重を守ろう

思春期に無理なダイエットをすると、正常な発育・発達が妨げられ、上記のような身体的症状が現れることがあります。生理が止まっている状態が長く続くと、将来の妊娠、出産に影響が出ることもあります。

また、極端な食事制限を続けているうちに、何も食べられなくなるといった摂食障害になることもあります。

今の生活の上に未来が積み重なることを意識して、自分の適正体重を知り、自分の体型を正しく評価し、それに見合った量の食事をとりましょう。

step2 必要な食事量を知ろう

『1日に必要なエネルギー量』⇒ 1食分の目安は、その1/3

対象	男子	運動部男子	女子	運動部女子
15~17歳	2,800kcal	3,150kcal	2,300kcal	2,550kcal
18歳	2,650kcal	3,050kcal	2,000kcal	2,300kcal

(日本人の食事摂取基準2020年版 15~17歳、18~29歳の推定エネルギー必要量(kcal/日) 身体活動レベルⅡ,Ⅲ)

栄養成分表示をチェック!

1食あたりのエネルギー量が足りているか確認して選びましょう。



栄養成分表示
1食当たり

エネルギー 800kcal
たんぱく質 30g
脂 質 22.2g
炭 水 化 物 120g
食塩相当量 3.0g

消費者庁 栄養成分表示の活用



正しい情報を活用しよう!

世の中には様々な情報があふれています。
根拠のある正しい情報を取り入れ、
健康的な食生活につなげましょう。

健康・栄養に関する最新情報はこちら

厚生労働省 健康情報サイト

e-ヘルスネット



step3 実践しよう

早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムの乱れは体調不良や
集中力低下の原因に…

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを
保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

- 朝は日光を浴び、朝食をとる。
- 適度な運動を習慣づける。
- 夜食は控える、遅い時間の食事は
2回に分けるなどの工夫をする。

(文部科学省「早寝・早起き・朝ごはん」で輝く君の未来「気をつけるべき生活習慣」)抜粋)

野菜を食べる

不足すると便秘の原因に…

毎食野菜を食べよう!野菜の目安量は**1日5皿(350g)**分です。

具だくさん
スープ



袋やカップに
入っている副菜



野菜ジュース

野菜ジュースだけでは、
野菜の代わりとして
不十分、補助的に!

バランスよく食べる

栄養が偏ると疲れや肌のトラブルの原因に…

バランスのよい食事とは、**主食・主菜・副菜**がそろった食事です。

副菜

主にビタミン、ミネラル、
食物繊維の供給源

野菜、いも類、海藻類、
きのこなど



主菜

主にたんぱく質の供給源

魚、肉、卵、大豆・大豆製品
など

主食

主に炭水化物の供給源

ごはん、パン、めん類など

カルシウム

骨や歯をつくる役割。
高校生は骨の成長が活発な
時期なので、しっかり摂ろう!

牛乳・乳製品

主にカルシウムの供給源

牛乳、チーズ、ヨーグルト
など

手軽にそろえて 1品でもバランスよく!



パンに野菜と卵などを
はさんだサンドイッチ



めん・肉・野菜を
一緒に炒めた焼きそば



ごはん・肉・海鮮・
野菜が入った中華丼

甘い物のとり過ぎに注意する

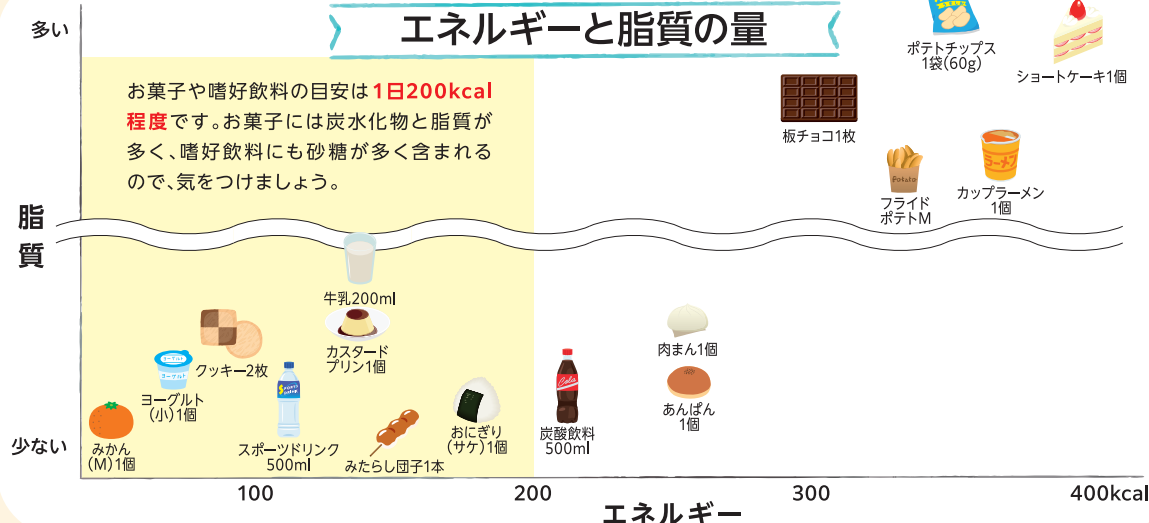
とり過ぎは、肥満や肌のトラブルの原因に…
お菓子は食事の代わりにはなりません!

カフェインのとり過ぎに気をつける

とり過ぎは、不安や不眠の原因に…

コーヒーやお茶などに含まれているカフェイン。エナジードリンクや
眠気覚まし用飲料にも多く含まれるので、飲みすぎないようにしましょう。

エネルギーと脂質の量



食事に関する
ご相談は、各区の
地域みまもり
支援センター
栄養士へ

相談窓口一覧

川崎市 野菜を食べよう