

平成30年度県大会 第6分科会 保健安全分野

2018年12月1日
高P連 顧問 山下 純夫



第6分科会設定の背景

第3章 児童・生徒を取り巻く今日的課題への対応

《Q.14》食生活や生活習慣に関する課題

食生活や生活習慣に関する課題にはどう取り組んだらよいですか。

近年、食生活を取り巻く環境の変化などに伴い、子どもたちの「運動」「睡眠」「食事」の基本的な生活習慣の乱れが指摘されています。この3つは密接に結びついており、学力や体力、気力等の低下要因の一つになっているともいわれ、今日的課題としての対応が求められています。

※神奈川県教育委員会ホームページ「PTA活動のためのハンドブック」第3章より

- 生徒を取り巻く今日的課題の中でも、「食」と「睡眠」に関しては家庭教育が担う部分も大きい
- 本分科会では、国・県等の資料からの情報提供を行うとともに、参加者との意見交換から課題解決のヒントを模索したい

進行

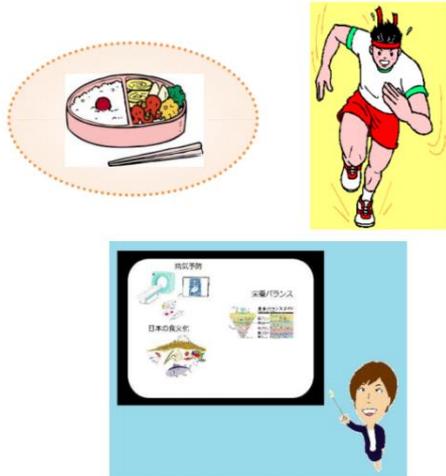
テーマ	内容	時間 (ラップ)
挨拶	分科会設定理由・スタッフ紹介・進行について	5分
食育	高校生に対する食育のテーマと課題解説	30M
	(1) 食品を選択する能力 (2) 社会性	
	課題の解説、アンケートからの意見交換	
睡眠	睡眠に関する課題解説	10M
	課題の解説、アンケートからの意見交換	
部活について	部活の状況について	10M
	休養日に関する教育委員会の方針説明	
	アンケートでの実態把握、意見交換	
修了・アンケート 記入		5M

食育の問題



高等学校における 食育実践事例集

Ver. II



平成 27 年 12 月
神奈川県教育委員会

食育基本法：
食を生きる上での基本であり、知育・徳育・
体育の基礎と位置づけ
心身の成長に必要で人格形成への影響大

県「食に関する指導の目標と内容」：
家庭で取り組むべきは課題以下の2点
☆食品を選択する能力
☆社会性

(1) 食に関する指導の目標

- ★ 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。＜食事の重要性＞
- ★ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。＜心身の健康＞
- ★ 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
＜食品を選択する能力＞
- ★ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。＜感謝の心＞
- ★ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。＜社会性＞
- ★ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。＜食文化＞

生涯にわたって大切にしたい食育

私たちは毎日食事をして生活をしています。

そして、その食事は、しょうがい生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

成人期

妊娠(胎児)期

学童・思春期

高齢期

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

乳幼児期

次世代へ

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

食育で育てたい食べる力



食育のテーマ(高校生)

食品を選択する能力

- ① 自身の成長/体調/体質に合わせて必要な食事の内容と量を理解する

食の社会性

- ① 食の知識・技術・マナーに触れる機会の減少
- ② 食を通じたコミュニケーションの構築

- ② 様々なメディアの情報に惑わされることなく、食品安全について理解する
(食のリスクコミュニケーション)

食を選択する能力



さっそくアンケートを見ながら進めていきましょう!

Q1.お子さんは、自分に必要な食事の内容（食材・栄養素）および量に関して、理解できていると思いますか？ *

- ①内容・量ともに理解しており、しっかり食べている
- ②知識としては理解しているようだが、食べ方には偏りがある
- ③知識があるかどうかわからないが、出したものは偏りなく食べる
- ④理解していない。体のためを思って出したものも嫌いだと食べない。
- その他...

Q2.お子さんに食事の大切さや栄養のバランスなどを教えるうえで実践していることがあれば、教えてください。 *

Q2.お子さんに食事の大切さや栄養のバランスなどを教えるうえで実践していることがあれば、教えてください。 *

- 主人が体育学校を出ているので、体作りに必要な食材を子供たちに伝えている
- 今のからだの状態を説明し(風邪っぽいよね、疲れてるよね等々)その為にはこれを食べようときちんと説明しながら食事を囲みます。病気とまではいかななくても未病ってゆーんですかね。改善、予防のために食べときな〜と用意したりします。
- まごわやさしいの実践
- 料理を一緒につくる

自分の適正な体重を知りましょう！

標準体重(kg)は 身長(m)×身長(m)×22 で求めます。

《身長が170cmの例》 標準体重は $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

●あなたの標準体重を計算しましょう。

身長 m × 身長 m × 22 = 標準体重

身長と体重から体格を判定するための指数を、BMI（ボディマインデックス）といいます。標準体重を計算するときに使用する「22」は、BMIが22のときが、統計的にみて、一番病気にかかりにくい体型だからです。

BMIは 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で求めます。

BMIの判定は、18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満は「標準」、25以上は「肥満」です。

《身長170cm 体重62kgの例》
 $62\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 21.5$
 BMIは21.5で「標準」

《身長158cm 体重44kgの例》
 $44\text{kg} \div 1.58\text{m} \div 1.58\text{m} = 17.6$
 BMIは17.6で「やせ」

●あなたの体格をBMIで判定しましょう。

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI 判定は？

全国的に男性の肥満が増えています。
 ○朝食欠食 ○頻繁な外食 ○夜遅い飲食
 ○運動不足

これらの習慣は肥満への近道です。
 肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。



神奈川県は全国に比べ、若い女性の「やせ」の割合が高めです。極端に少ない体重では、身体は栄養不足になっています。「やせ」の妊婦さんからは小さい赤ちゃんが生まれる割合も高く、*小さく生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病にかかりやすい体質になるといわれています。
*Barker説



部活などで運動習慣のある人へ

運動で使われたり、筋肉を強化したりするために必要な栄養を、食事によって補給する必要があります。五大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質）の他、食物繊維と水分、そしてゆっくり休むことも忘れないでください。

健康3原則の **食事・運動・休養** で生活習慣病を防ぎましょう。

神奈川県教育委員会 高校生向け食育リーフレット

あなたの食生活は大丈夫？

最も身近で大切な食事について考えてみましょう。
 食事は、主食にあたるごはんやパンと、肉、魚、卵、大豆製品などを材料にした主菜と野菜を主材料とした副菜から献立が成り立っています。
 毎日、おいしく、楽しく、バランスよく食べていますか。
 あなたの食生活をこの機会に見直してみましょう。

【食生活をチェックしてみよう】

チェック項目	はい	どちらともいえない	いいえ
1 毎日、朝食をしっかり食べる			
2 主食+主菜+副菜をそろえた食事を心がけている			
3 野菜は毎食たっぷり食べている（漬け物は除く）			
4 主菜は、魚、肉、卵、大豆製品から偏りなく食べている			
5 豆腐や納豆などの大豆製品を週3回は食べている			
6 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている			
7 わかめやりのり等の海そう類を週3回は食べている			
8 ご飯や料理に食塩、醤油、マヨネーズなどの調味料をあまりかけないようにしている			
9 ラーメンやうどんの汁は飲まないようにしている			
10 揚げ物や炒め物を毎食は、食べないようにしている			
11 甘い菓子や缶ジュースなどはあまり食べない・飲まない			
12 果物は一日リンゴ1個位の量食べている			
13 夕食後、おやつは食べないようにしている			
14 菓子やインスタント食品だけで食事をすませることはほとんどない			
15 食事は量は満腹にならないように気を付けて食べている			
16 食事はゆっくりよく噛んで、ゆとりをもって食べている			
17 食事は寝る3時間前までには食べ終わっている			
18 食事の時間は決まっている			
19 自分の体重や体調を考えて食べるようにしている			
20 食事は、いつも家族や友人といっしょに食べている			

判定

総合計	判定
40~31	理想的 この生活を続けよう
30~15	もう一歩 バランスを考えて生活しよう
14~0	要注意 生活習慣を見直そう

小計			
係数	×2	×1	×0
合計			
総合計			

「食生活を改善しよう！」





自分の弁当箱の大きさを調べてみよう！

計量カップで何mlの水が入るか、自分の弁当箱に入れてみよう！ 結果は → ml

【あなたにぴったりの弁当箱のサイズはどれ？】

年齢(歳)	身長の日安(cm)		弁当箱のサイズ(ml)	
	男性	女性	男性	女性
15~17	170	157	900	700
18~20代	171	158	900	600

・身体活動レベルが普通の人(座って勉強することの多い人)の基準サイズ
・身長が、目安より高い人や活動量の多い人は+100ml
・身長が、目安より低い人や活動量の少ない人は-100ml

(資料：日本人の食事摂取基準2005)



栄養、味、彩り、匂いを考えて3・1・2のオリジナル弁当を作ろう！

チェックポイント

- ①摂ろうとしているエネルギーと同じ容量の弁当箱を選ぼう！⇒700kcalならば700mlです。
- ②主食：主菜：副菜=3：1：2の割合にし、弁当箱に料理をすきまなく詰めよう！
(主食はごはんやパン、主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを材料にした料理、副菜は野菜を主材料にした料理。)
- ③主菜と副菜は、同じ調理法にしない！⇒油を使った料理や塩味が濃い料理が重ならないようにするため。
- ④彩りを豊かにしよう！⇒赤、黄、緑、茶、黒色などの「おいしそう」と感じる色を取り入れる。
(資料 3・1・2弁当箱ダイエツ法 足立己幸 計谷順子)



高校生が作った弁当について、考えてみよう！

<A.ごはんの場合の例>



懐石風おにぎり弁当

おにぎり小2個
ハンバーグ小1個
ウインナー1本
ハム1枚、玉子焼き2切れ
ほうれんそうとベーコンのソテー
玉ねぎとコーンのマリネ
プチトマト2個
カットフルーツ5種



幕の内弁当



そばろ弁当(下平分にこ飯)

<B.パンの場合の例>



野菜・ハム・チーズサンド
ジャムサンド
ポテトサラダ
ちくわきゅうり
プチトマト

サンドイッチ弁当

★A、Bの例について、考えてみよう！

- ・「チェックポイント」の①~④に当てはまっているかな？
- ・足りないものは何かな？
- ・摂りすぎているものは何かな？

充実した高校生活を送るために、昼食でコンビニを上手に利用するには？

★コンビニでおにぎりとカップめんを購入する際に、ちょっと考えてみよう！

①栄養のバランスは、よいですか。



②何をプラスすると、充実した昼食になると思いますか。

下の食品カードからひとつ選んでみよう！

まだ不足している栄養素は何ですか。



★コンビニで弁当を購入する際に、ちょっと考えてみよう！

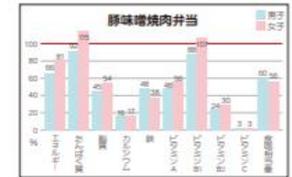
①栄養のバランスは、よいですか。



②何をプラスすると、充実した昼食になると思いますか。

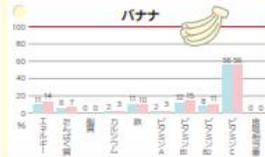
下の食品カードからひとつ選んでみよう！

まだ不足している栄養素は何ですか。



食品カード

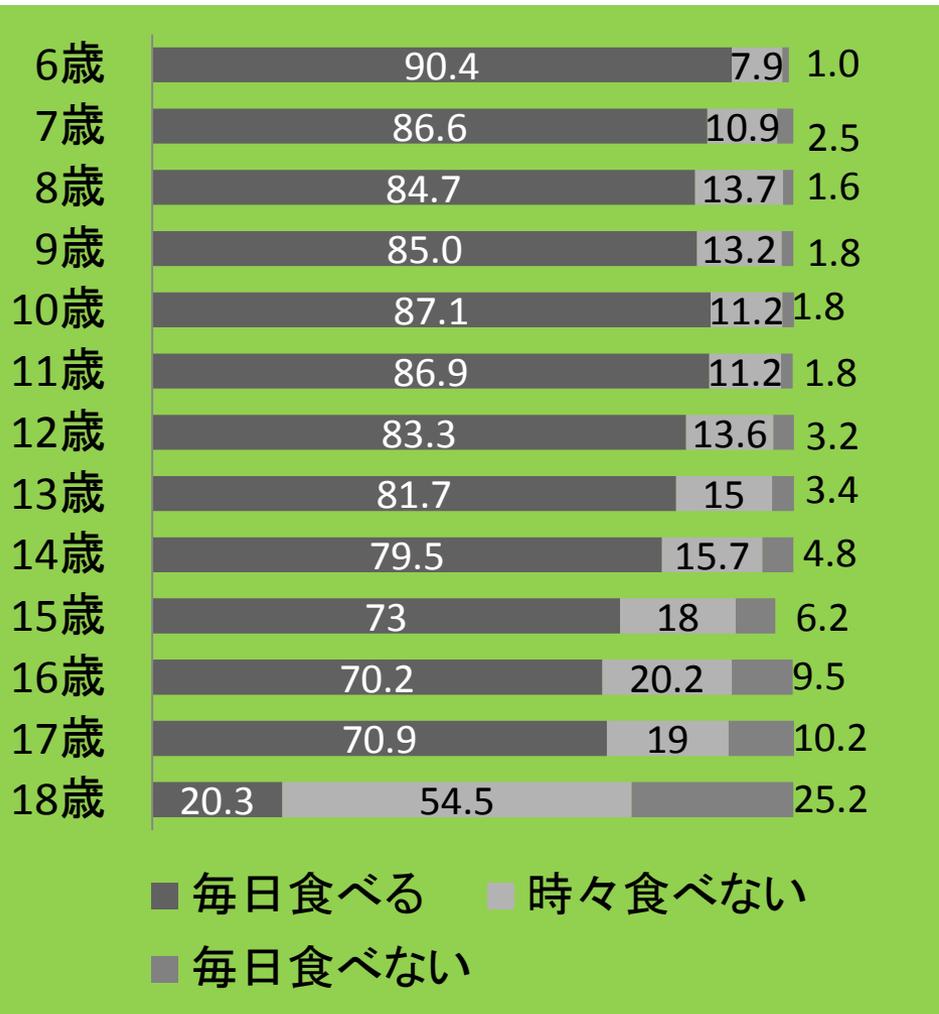
グラフは「日本人の食事摂取基準」の15~17歳男女及び身体活動レベルII(ふつう)に示される数値の1/3(1食分)を各々基準として作成したものです。



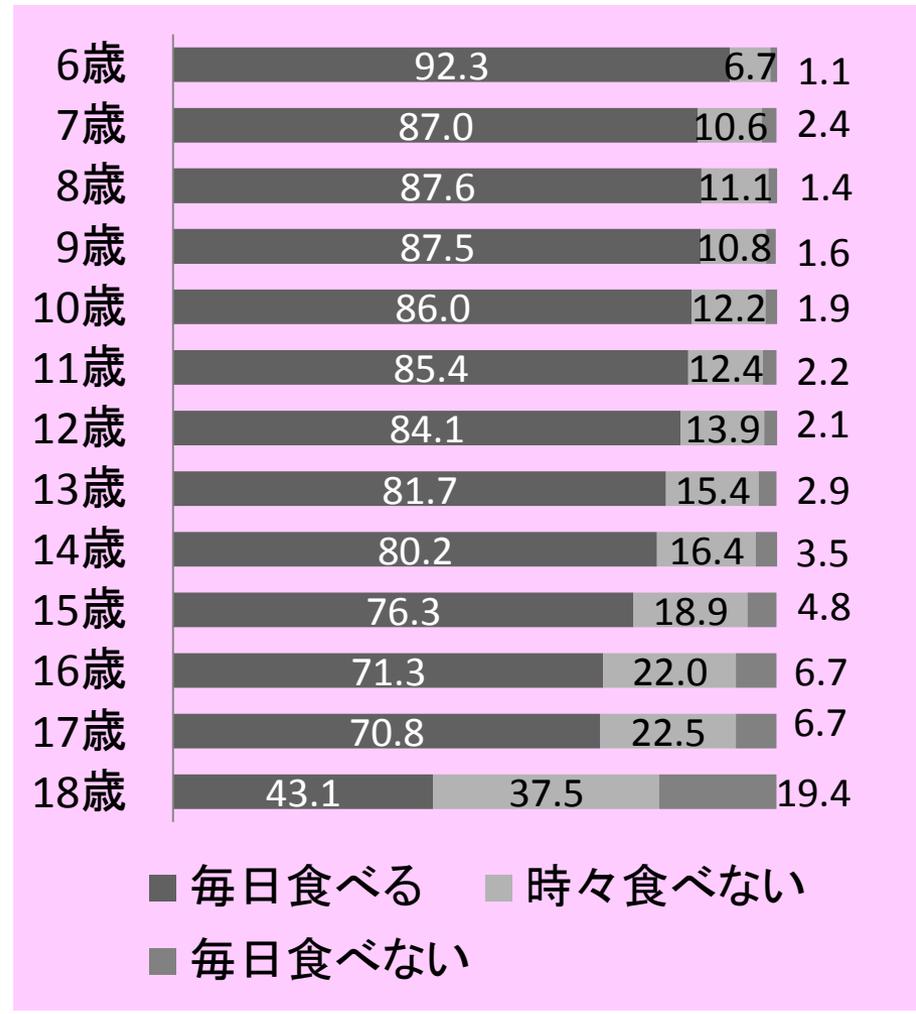
コンビニで購入した弁当などの中には、野菜類が少なく、ビタミンやカルシウム、鉄分などが不足しがちなものもあります。しかし、もう1~2品の食品をおやつ代わりに加えるだけで栄養のバランスが整います。選び方を工夫して健康的な食生活を送りましょう。

年齢別朝食の喫食率

男子

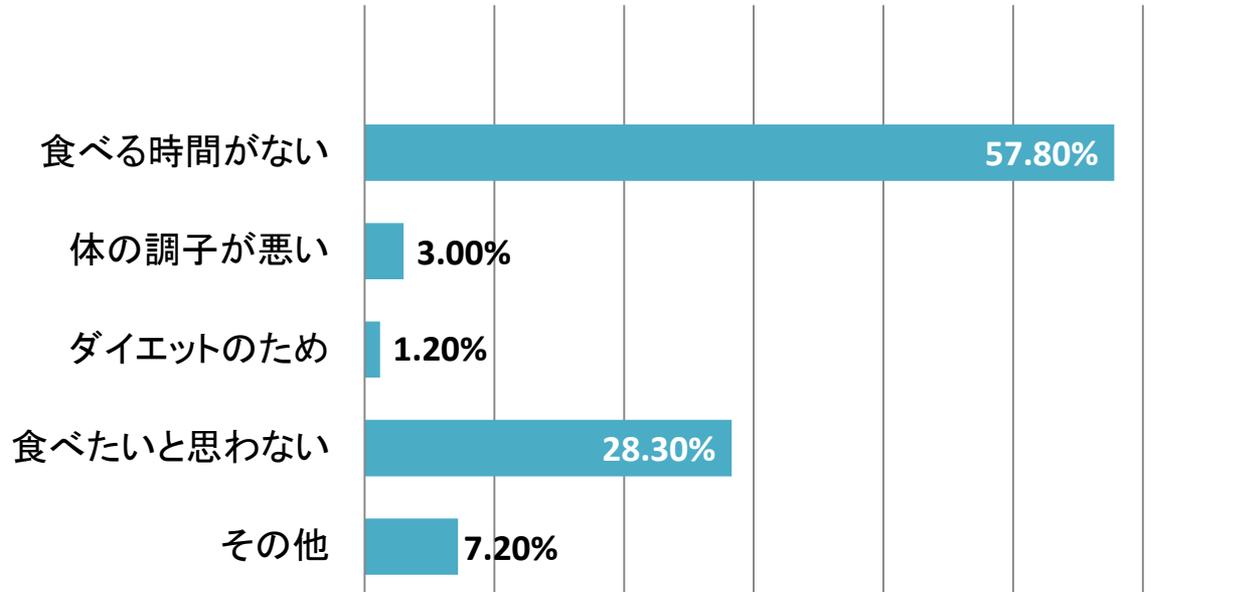


女子



朝食を食べない理由

平成24年度データ



朝食の欠食率は、男性15.0% 女性10.2%
20歳代で最も高く、男性30.6% 女性23.6%

H29年厚生労働省「国民健康・栄養調査」の結果より

朝食を抜くと太ることが確認された



[PR] 伊東市の自宅価値が「コレ」で今スグ分かる！

名古屋大

関連ニュースは

「朝食抜くと太る」確認 体内時計や代謝乱れ

毎日新聞 2018年11月1日 06時00分 (最終更新 11月1日 09時57分)

E English

社会 > 科学・技術 > サイエンス > 速報 >



朝食を抜くと体内時計や脂質の代謝のリズムが乱れ、体重が増えることがラットの実験で分かったと、名古屋大の研究チームが31日付の米科学誌プロスワンで報告した。チームは「規則正しく朝食をとることで体内時計がリセットされる。朝食が健康に良いことの科学的根拠となる結果だ」としている。

<「低炭水化物ダイエットは寿命を縮める」は本当か>

<「ダイエットの敵」ではなかった脂質の役割>

<糖尿病医師「スーパー糖質制限食16年」の成果>

<朝と夜に運動、ダイエットに効果が高いのは？>

では実際に会場の皆さんからヒントをいただきましょう！

...

Q3.お子さんに朝食をしっかりと摂らせるために実践していることがあれば、
教えてください。

*

記述式テキスト（長文回答）

- 味噌汁が好きなので、必ず用意して、野菜が取れるように具材を決めている。
- 朝なので、時間がなくお腹もすいていないことが多いので、お味噌汁など食べやすい物を出すように心がけている。
- 朝ごはんは家でとるのは厳しいので、毎日おにぎりを持たせてます
- 朝食べなかった時は軽食を持たせて朝学校に着いてから食べられるようにしている
- 片手で食べれるように食べやすく工夫

食品安全

遺伝子組み換え食品（GMO）は安全、それとも危険？アメリカに住むなら知っておきたい、遺伝子組み換え食品についての豆知識！

2018年7月10日

 Facebookでシェア

 Twitterでツイート



ここは先に皆さんの意識を確認しましょう

Q4.あなたの食品・食材の安全性に関する意識にあてはまるものにチェックしてください。(複数回答可) *

- ①食品添加物はできれば避けたい
- ②オーガニック（有機野菜等）なものを購入している
- ③農畜産物・海産物はできるだけ国産を選ぶ
- ④農畜産物・海産物はできるだけ旬のものを選ぶ
- ⑤遺伝子組み換え農産物は避けたい
- ⑥あまり気にしていない
- その他...

食品の健康への影響に関する認識

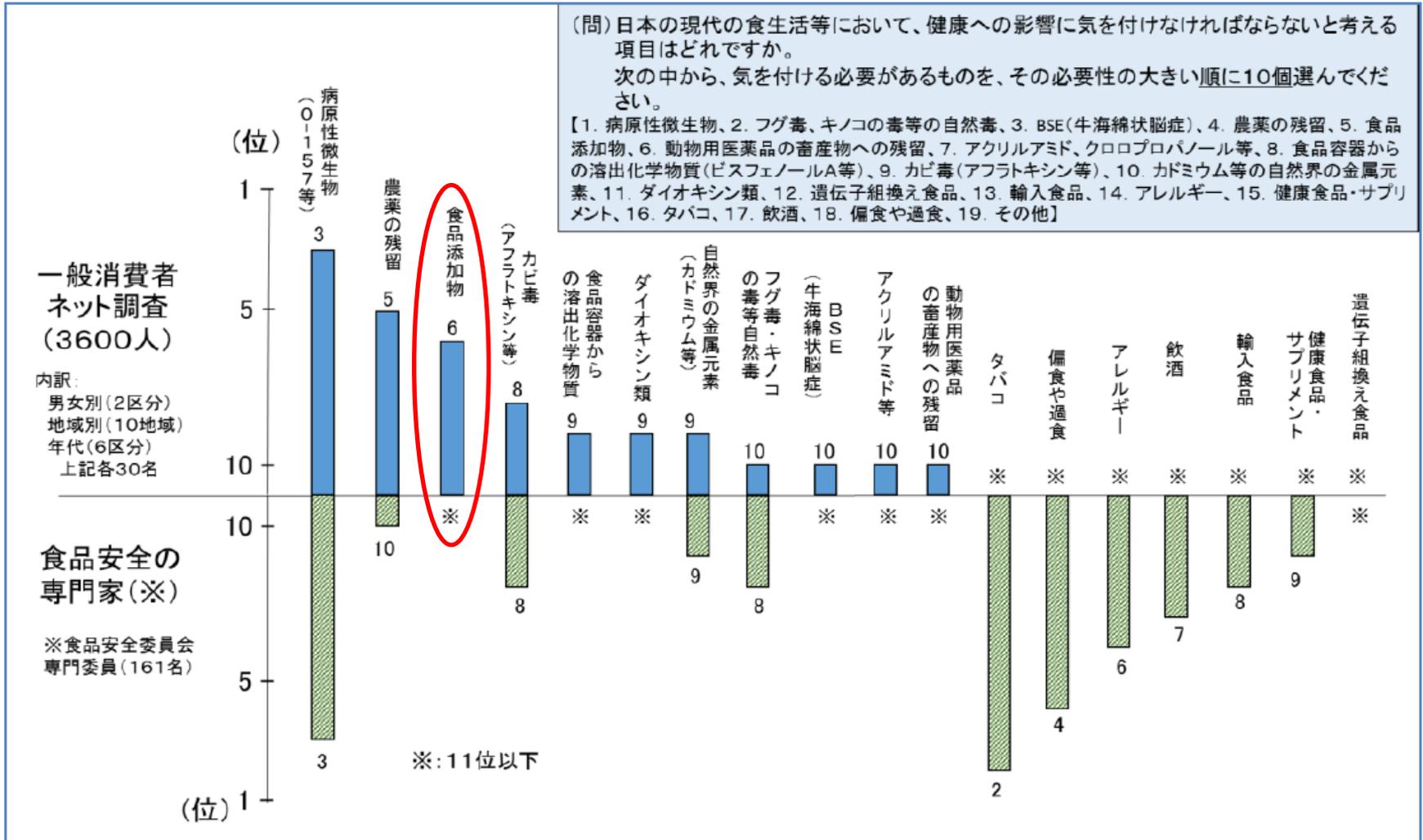
専門家と一般消費者の差異

(平成27年5月13日 内閣府食品安全委員会事務局発表)

(問) 日本の現代の食生活等において、健康への影響に気を付けなければならないと考える項目はどれですか。

次の中から、気を付ける必要があるものを、その必要性の大きい順に10個選んでください。

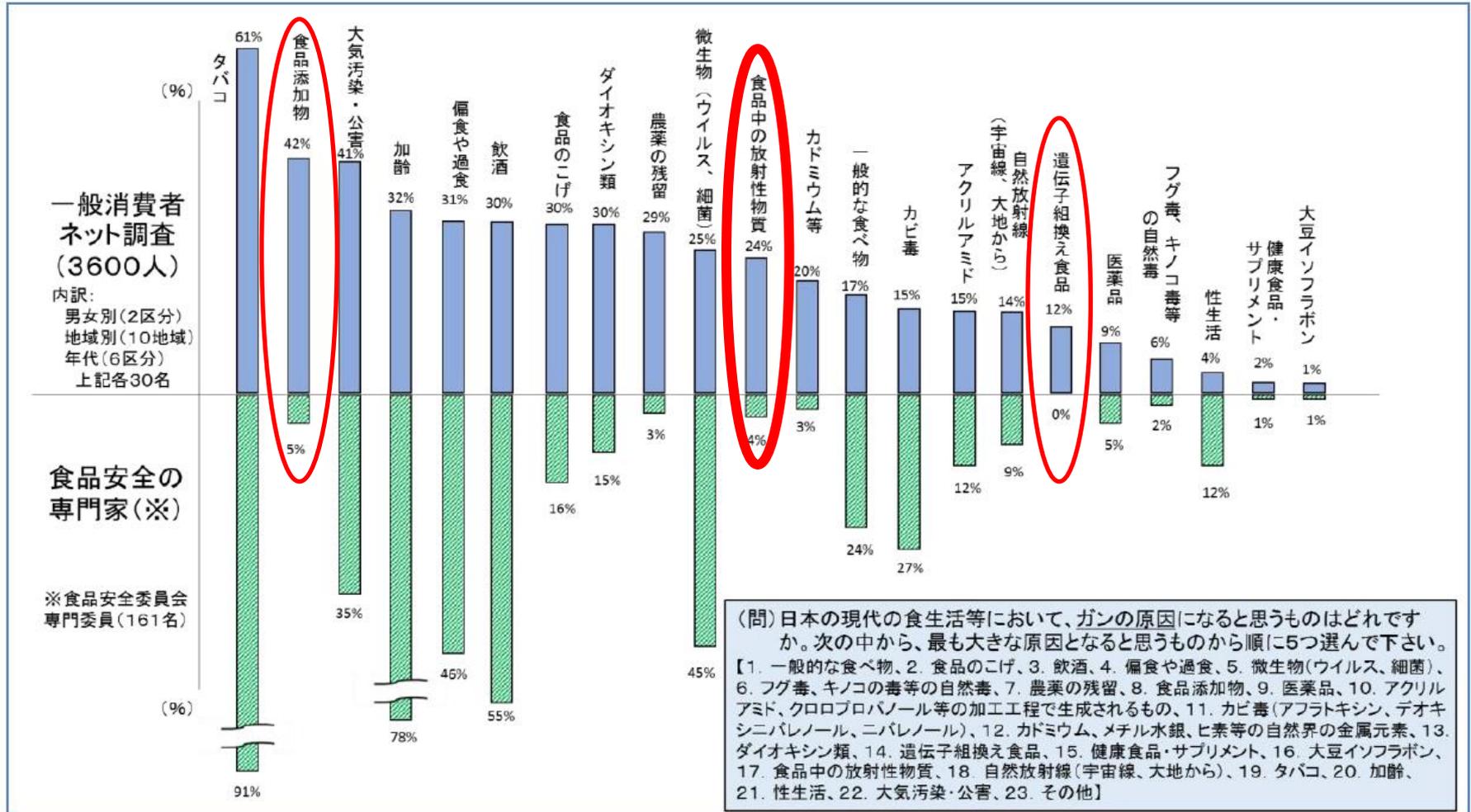
- 【1. 病原性微生物、2. フグ毒、キノコの毒等の自然毒、3. BSE(牛海綿状脳症)、4. 農薬の残留、5. 食品添加物、6. 動物用医薬品の畜産物への残留、7. アクリルアミド、クロロプロパノール等、8. 食品容器からの溶出化学物質(ビスフェノールA等)、9. カビ毒(アフラトキシン等)、10. カドミウム等の自然界の金属元素、11. ダイオキシン類、12. 遺伝子組換え食品、13. 輸入食品、14. アレルギー、15. 健康食品・サプリメント、16. タバコ、17. 飲酒、18. 偏食や過食、19. その他】



がんの原因になると考える食のリスクに関する認識

専門家と一般消費者の差異

(平成27年5月13日 内閣府食品安全委員会事務局発表)



食品中に含まれるカリウム40と放射能

食品名	1kg中のカリウム(mg)	含有するカリウム40からの放射能(ベクレル/kg)	セシウム137に換算した放射能(ベクレル/kg)
玄米	950	28	14
納豆	6,600	200	100
鮭	4,000	121	60
さんま	200	60	30
ほうれん草	490	148	74
キャベツ	200	60	30

カリウムは生物にとっての必須元素の1つ(不足すると脚が攣る!)
だが、天然カリウム中には0.0117%の割合で放射能を持つカリウム40が混じっている

カリウム40の放射能の人体への影響度は、話題になったセシウム137の50%

昔からあったが、知らなかったから「ゼロだと思い込んでいた」
「安全な食品」というものはなく「危険な量」と「安全な量」があるだけ

食の社会性

(食事のマナーや食事を通じた人間関係形成力)

ここはアンケートを中心に進めましょう

Q5.子育ての中で食事のマナーについて意識したことはどんなことですか？ *

記述式テキスト (長文回答)

...

Q6.家族や友人と楽しく食事をするために意識していることがあれば教えてください。 *

記述式テキスト (長文回答)

Q5.子育ての中で食事のマナーについて意識したことはどんなことですか？ *

記述式テキスト（長文回答）

- 食事マナーは幼い頃に叩き込みました。今は魚のきれいな食べ方の練習中です。
- 基本的なことを注意しました。箸の持ち方、肘をつかない、クチャクチャ音をたてない、この程度です。楽しく食事をするために、会話は楽しみ、テレビも話題提供ということで、食事中も見せていました。家族との食事が苦痛にならないよう、つとめました。

Q6. 家族や友人と楽しく食事をするために意識していることがあれば教えてください。 *

記述式テキスト（長文回答）

- 食事中には小言や愚痴はいわない
- 天気が良いときは庭にテーブルを出して沢山会話をしながら屋外食を楽しむ
- 出来る限り一緒に食べる/なるべく、食事の時間を合わせる/なるべく揃って食べる。
- 明るい話題を提供しながら楽しく会食する/楽しい話題づくり

Q7.子どもの食事に関して気になっていることがあれば教えてください？（社会的な課題、個々の悩みなんでも結構です。）

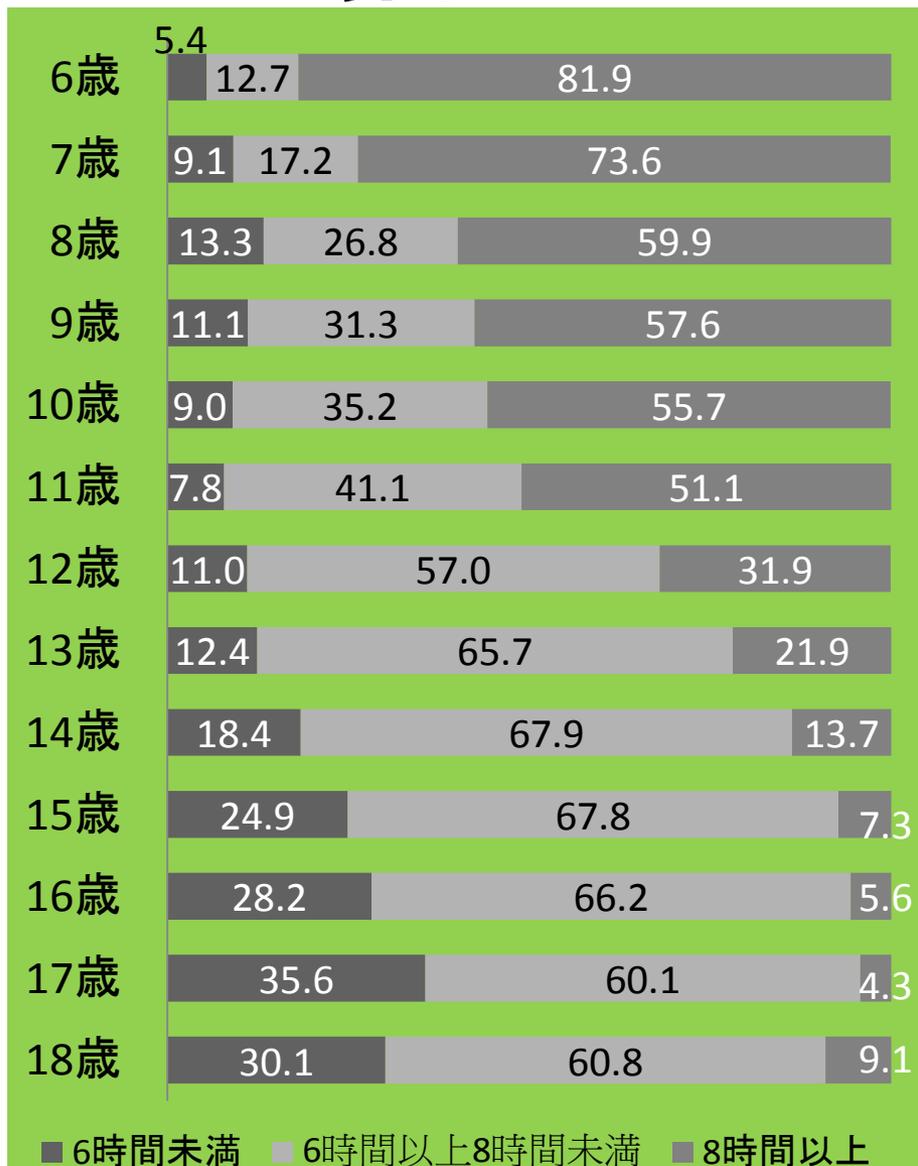
記述式テキスト（短文回答）

睡眠に関する課題

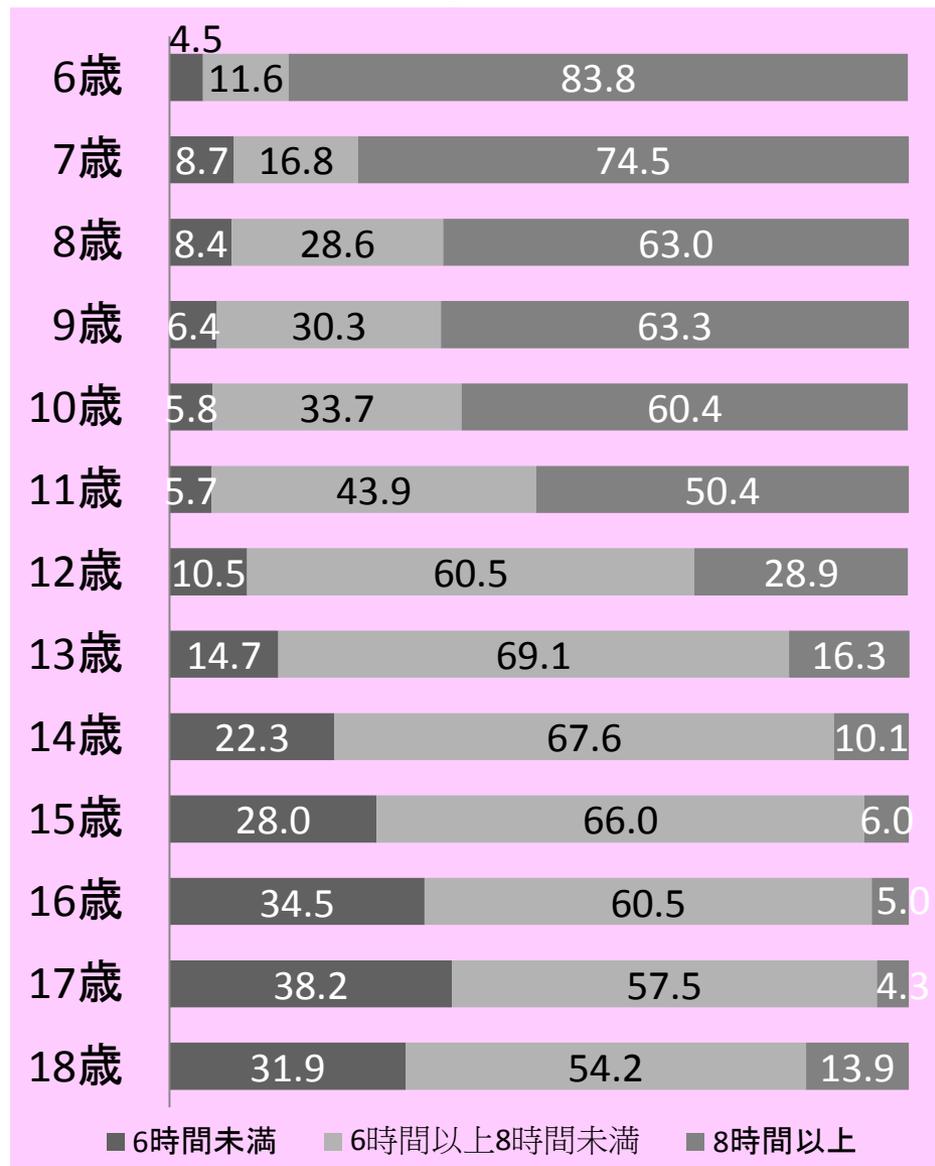


睡眠時間

男子

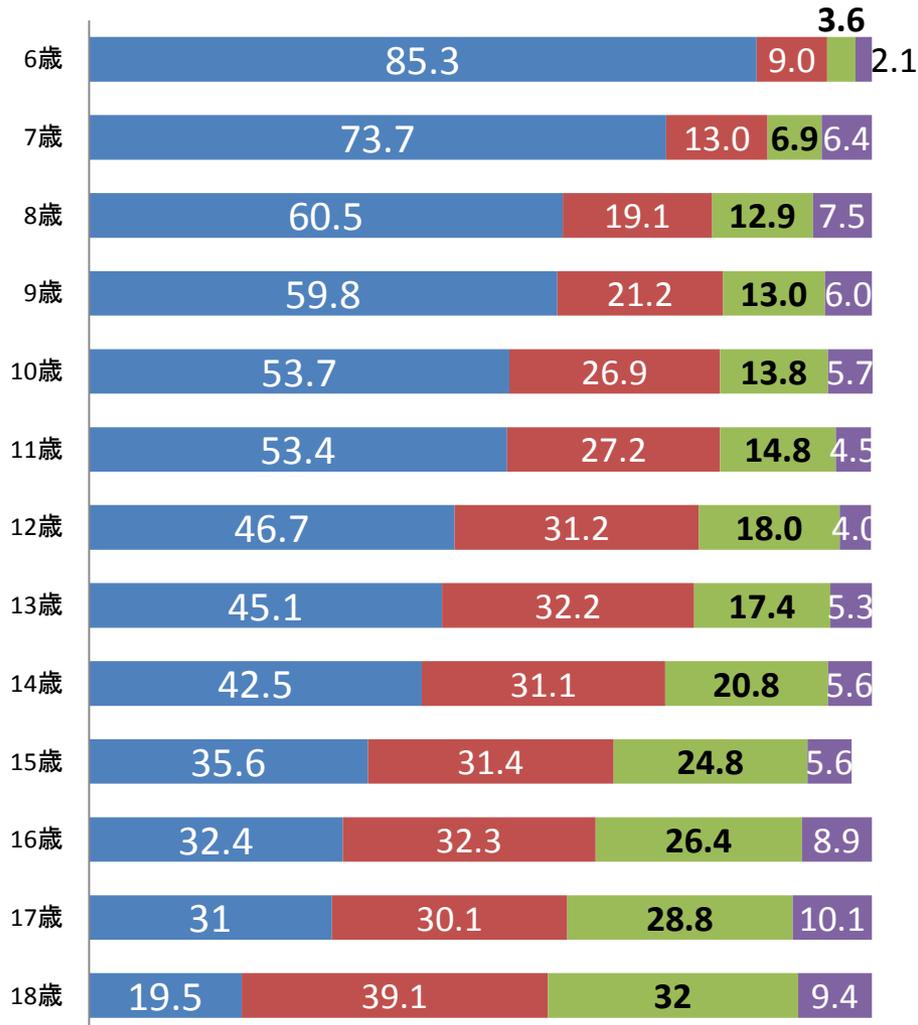


女子



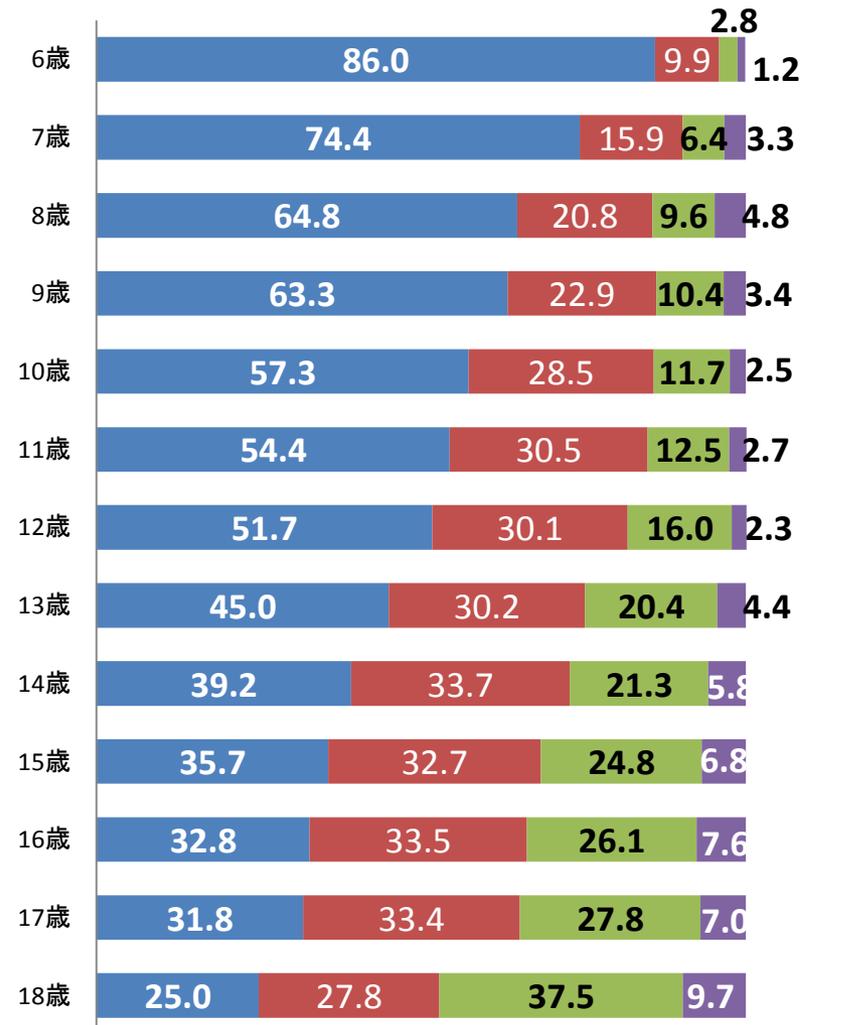
睡眠度

男子



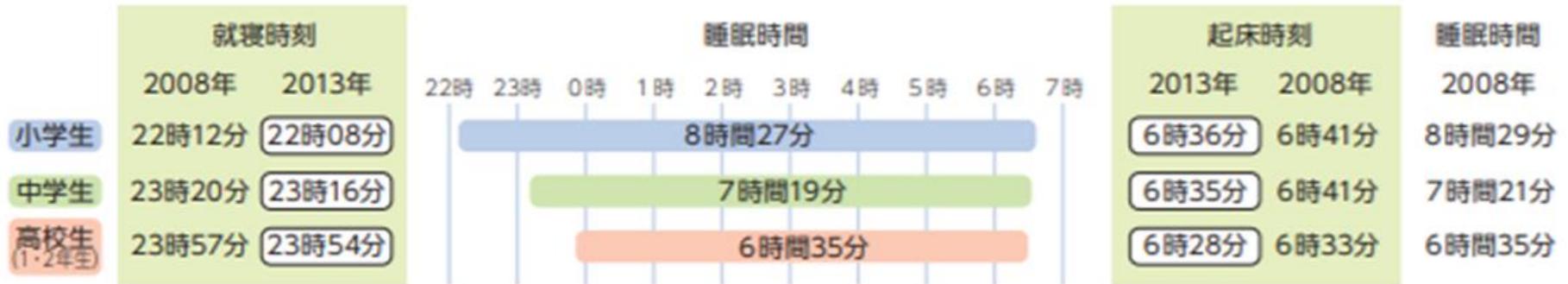
■ 6日以上 ■ 4~5日 ■ 2~3日 ■ 1日以下

女子



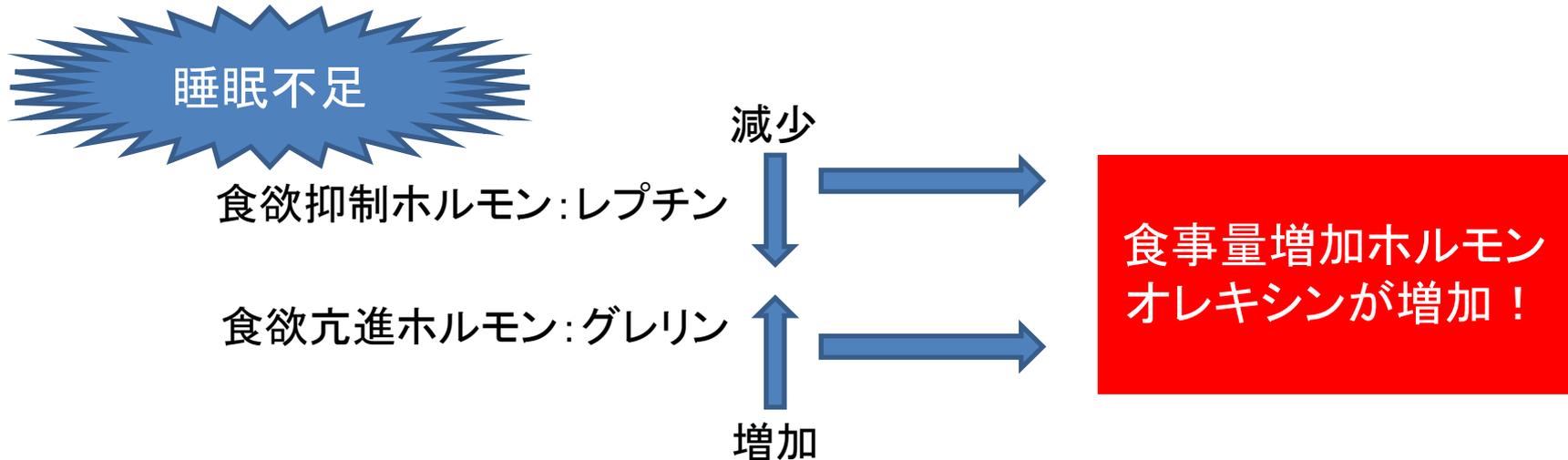
■ 6日以上 ■ 4~5日 ■ 2~3日 ■ 1日以下

子どもたちの就寝時間と起床時間



第2回 放課後の生活時間調査 報告書 [2013] ベネッセ教育総合研究所より

睡眠と食の関係：睡眠不足は肥満の元



睡眠と朝食の終わりになき関係GOOD CASE

体内時計
スイッチオン

脳活性
カラダ元気

朝日を浴びる
朝食を摂る
決まった時間に起きる

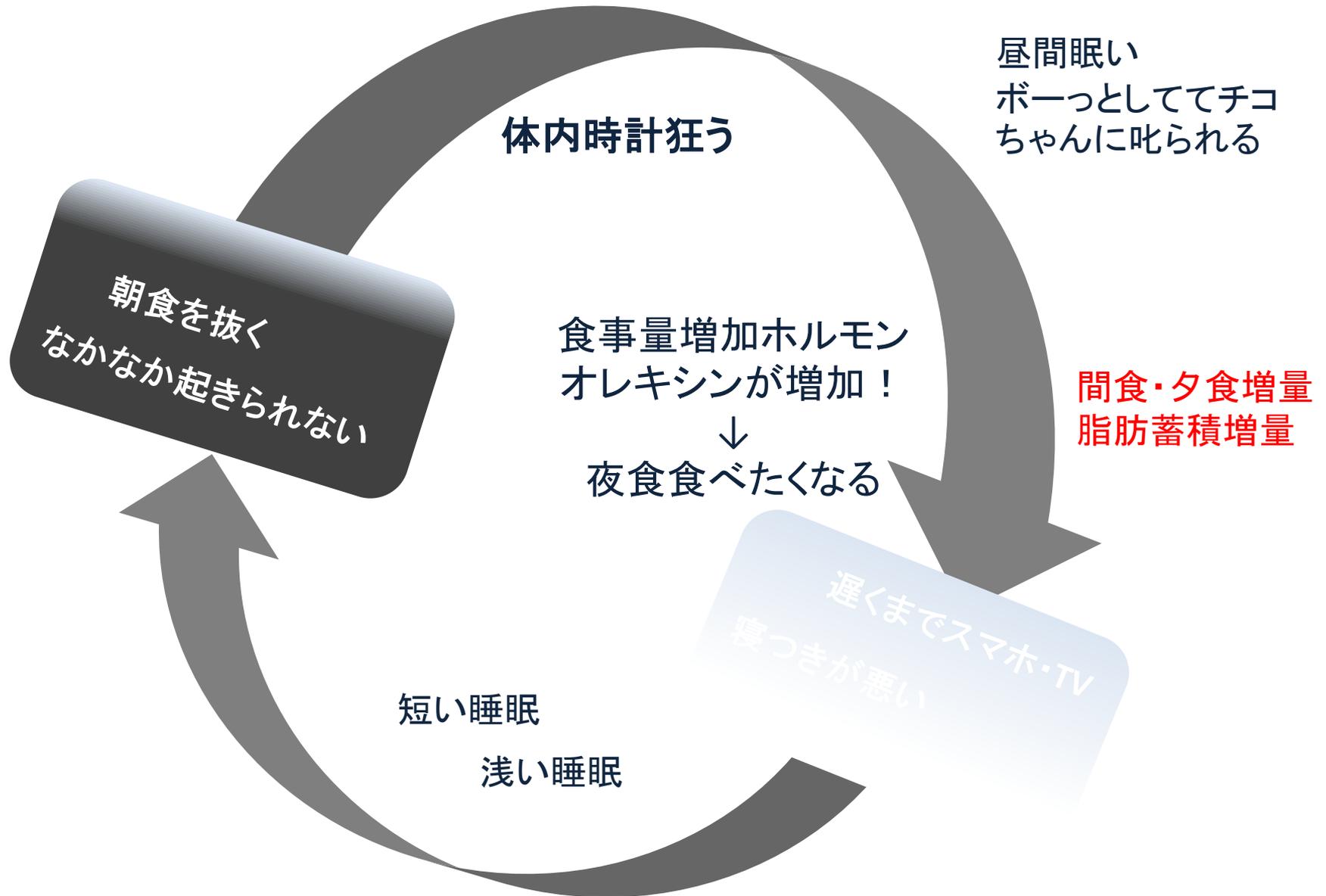
TV・スマホは就寝
30分前まで

心配事はベッドに
持ち込まない

記憶の定着

心地よい睡眠

睡眠と朝食の終わりになき関係BAD CASE



Q8.あなたのお子さんの睡眠は十分だと思いますか？ *

- ①睡眠は十分に取れている
- ②睡眠不足だと思う (→Q8- ii へ)

Q8- ii .お子さんの睡眠不足の原因はなんですか？

記述式テキスト (短文回答)

Q9.朝余裕をもって起こすための工夫があれば教えてください。

記述式テキスト (長文回答)





部活について (少しだけ)



神奈川県立学校に係る部活動の方針

平成 30 年4月9日
神奈川県教育委員会

3 適切な休養日等の設定

部活動においては、成長期にある生徒のスポーツ障害やバーンアウトを予防するとともに、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、適切な休養日等を確保することが必要である。また、休養日の設定に当たっては次の通り、各部活動の実情に合わせ柔軟に休養日を設定することとする。

◎週当たり平日1日以上、週休日1日以上の休養日を設けること。

[具体的な運用について]

- ① 各部活動の状況により、練習場所、公式戦やコンクール等の時期等の条件が異なるため、統一的、定期的な休養日をとることは難しいことから、別の日に振り替えることや半日を単位とすることも可能とする。
- ② 年間 52 週と考え、平日及び週休日各 52 日以上に相当する休養日を設定する。その際、ひと月のうち、平日及び週休日にそれぞれ少なくとも 1 日（週休日は半日×2日も可）以上の休養日を設けるようにする。

[52 日の考え方]

- ① 平日は放課後の部活動が行われない日を 1 日とする。
- ② 週休日（祭日等を含む）は、全日の休養日を 1 日とし、半日の休養日を 0.5 日とする。
- ③ 長期休業中は、生徒が終日活動できることから、週休日と同様の扱いとする。



Q10.お子さんの部活動の状況について
あてはまるものを1つ選んでください。
※3年生の保護者は活動していた時の実
態でお答えください。

ラジオボタン



①平日1日以上、週休1日以上休みがある



②部活の休みはない



③部活に入っていない



その他...



Q11.部活に関して改善の必要がある
と感じている点があれば教えてください。

段落



記述式テキスト（長文回答）

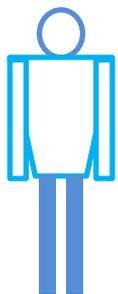
《情報提供》 熱中症に関して

高校生の緊急搬送件数 H29年度:3件, 平成30年度:30件!
 県教委の保健体育課は例年の10倍は「災害レベル」と認識

効率的な水分補給

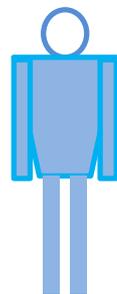


発汗で体液減少

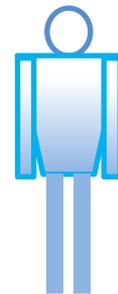


水だけ飲む

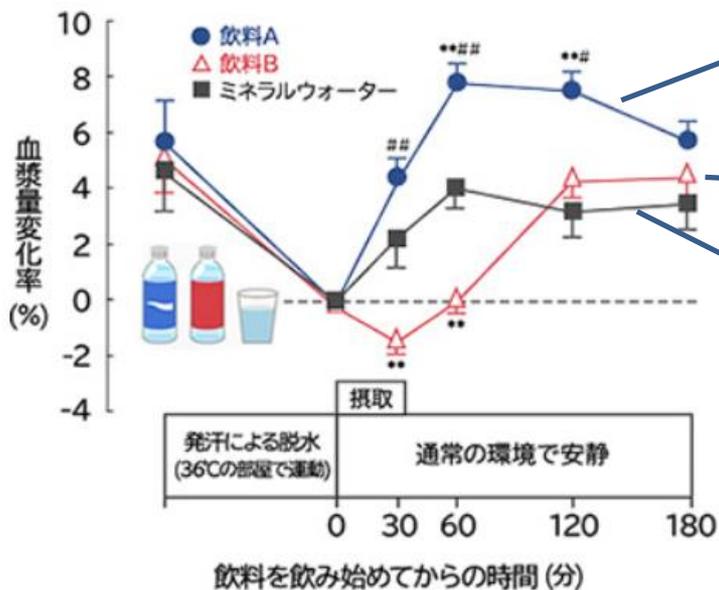
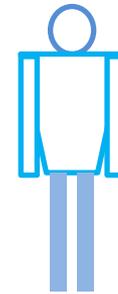
体液中のナトリウム濃度低下



体液中のナトリウム濃度維持のため水分放出



体液不足!



果糖ブドウ糖液糖入り飲料

果糖糖液糖入り飲料

ミネラルウォーター

適切な体液濃度を保つため、塩分と糖分が必要です
 市販のスポーツドリンクを水で割らないでください

参考資料集

[平成29年度神奈川県 児童生徒体力・運動能力調査報告書](#)

当資料で利用した、食事や睡眠に関するアンケート結果等が掲載されている



[食育の推進:農林水産省](#)

食育に関する様々なデータ、推進事例が掲載されている



[高等学校における食育実践事例集 \(神奈川県教育委員会\)](#)



[みんなの食育白書\(平成29年度版\) 農林水産省 食育課](#)



[神奈川県高校生向け食育リーフレット](#)



[睡眠12か条\(さいたま市\)](#)

厚生労働省が制定した、睡眠12か条を1枚にリーフレットにまとめてある



[効率的な水分補給\(大塚製薬株\)](#)



[食に係るリスク認識アンケート調査結果 内閣府食品安全委員会 \(平成27年5月13日\)](#)

