

# 教<sup>おし</sup>に<sup>しよく</sup>食<sup>きょう</sup>教育<sup>いく</sup>

Dietary Education Book

6

食教育推進計画  
食教育だより  
2010年2月発行



よこはま  
横浜 F・マリノスは  
よこはまし  
横浜市の食教育を  
おうえん  
応援しています。

よく見て選ぼう!

横浜F・マリノスでの  
ランチメニュー



シユウシヤク みる かた かんが  
昼食の選び方を考えよう



©Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会

# よく見て選ぼう!



食品の安全性について正しく判断する力を身につけることは必要です。価格が安いから…だけでなく、食の大切さを考えて選びましょう。

## 「表示」は情報の宝庫です

どんな物で作られ、食品添加物やアレルギー物質が入っているのかわかります。主要な材料から順に記載されています。

保存方法が記載されています(販売時の保存もこれに準じます)。

製造者と製造所所在地が記載され、どこで作られたのかわかります。

名称	スナック菓子
原材料名	馬鈴薯(遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、食塩、香辛料、調味料(アミノ酸等)、酸味料(乳酸)、甘味料(ステビア、カンゾウ)(原材料の一部に乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)
内容量	60g
賞味期限	2010.5.30
保存方法	直射日光、高温、多湿をおさください。
製造者	神奈川県横浜市〇〇区〇〇町×香地 △△株式会社 AGK

### 栄養成分表示(1袋60g当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
334kcal	29g	21.0g	33.3g	334mg

遺伝子組み換え食品を使っていないことを表しています。

食品添加物を使っています。

食物アレルギーに関する情報が記載されています。

食べる量の目安にしましょう。

食品表示は、商品を選ぶときの手助けになるほか、事故が起きたときの原因の究明や事故の拡大防止のための手がかりにもなります。

## 期限表示について

その日付までは品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限を示しています。期限を過ぎるとすぐに食べられなくなるわけではありませんが、早いうちに食べましょう。

### 消費期限



お弁当や生肉など、いたみやすい食品に付けられています。期限の目安は作られた日も含めて5日以内です。

### 賞味期限



お菓子やインスタント食品など、いたみにくく日持ちのする食品に付けられています。

消費期限も賞味期限も「袋や容器を開けない」で「書かれている保存方法を守って保存している」場合の期限です。



## アレルギー表示について

ある特定の食べものを食べると、かゆみやじんま疹、くしゃみ、腹痛などのアレルギー症状を起こす人がいます。アレルギー反応が強い場合には、ショック状態になる場合もあるので、食物アレルギーのある人は特に表示をよく見て、選ぶことが必要です。アレルギー表示は次のようになっています。

<p><b>義務表示</b>  <small>(必ず表示しなければならないもの)</small></p>	<p>鶏卵、乳・乳製品、小麦、落花生（ピーナッツ）、そば、えび、かに</p>
<p><b>推奨表示</b>  <small>(表示することがすすめられているもの)</small></p>	<p>あわび、いか、いくら、魷、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、オレンジ、キウイフルーツ、クルミ、まつたけ、もち、やまいも、りんご、大豆、バナナ</p>

## 食品添加物について

食品添加物とは、食べものの風味や見た目をよくしたり、食べものを長持ちさせたりするなどいろいろな目的で使われています。いつも食べている食品にはどんな食品添加物が入っているのかを知ることは大切です。

### 食品添加物にはこんなもの…

#### ●酸味料

酸っぱい味をつけたり、酸味の調整をしたりする。  
(乳酸・クエン酸など)



清涼飲料水



ジャム

#### ●甘味料

甘い味をつける。肥満予防のため、砂糖の代替品とすることもある。

(ステビア・カンゾウ・アスパルテム・キシリトールなど)



あめ



ガム

#### ●酸化防止剤

空気中の酸素によって油や脂肪分などの品質がおちるのを防ぐ。

(トコフェロール・レスコルビン酸など)



ポテトチップス



パン

#### ●乳化剤

水と油のように、普通は混ぜり合わないものを混ぜ合わせる。ケーキの起泡剤としても使用されている。

(レシチン・グリセリン脂肪酸エステルなど)



ケーキ



マヨネーズ

#### ●安定剤・増粘剤

なめらかな感じや、粘りけを与える。

(カラギナン・ペクチンなど)



プリン



アイスクリーム

#### ●漂白剤

色をきれいに白くする。殺菌の効果もある。ごまや野菜を漂白する目的で使用するのは禁止されている。

(亜塩素酸ナトリウム・亜硫酸ナトリウムなど)



うどん



かまぼこ



# 横浜F・マリノス食育の取り組み

©Y.F.MARINOS/SCBF

食事はスポーツをするために非常に大切な事です(もちろん人間が生きていくためにも大切です)。常に健康でなければ、スポーツも勉強もままなりません。横浜F・マリノスでの「食育状況」をお伝えして、皆様に「丈夫で強い身体」を作るにはどのような物を食べたらいかが再確認していただきたいと思います。今回は、トップチームのランチ、プライマリー(小学生選抜クラス)、ジュニアユース(中学生選抜クラス)、ユース(高校生選抜クラス)の夕食を取り上げました。

## トップチーム

写真のように、ランチは2種類から選択制になっています。選手は午前中2時間のハードな練習を行った後は、トレーニングで消耗した栄養素を補給すると同時に、明日へのエネルギーを蓄えるためにバランスのとれた食事をします。主食のご飯や種類でエネルギーとなる炭水化物を摂り、ダメージを負った筋肉の回復のためにもたんぱく質も必要です。ビタミンやミネラルも消費しているため、エネルギーやたんぱく質の代謝を高めるためにもしっかりと補給します。



サラダバー



フルーツ①



フルーツ②

## 育成強化クラス

## ●プライマリー (小学生選抜クラス)

練習が終わり自宅に帰ってからの食事では遅くなるため、弁当を持参し食堂を使用して夕食をチームみんなで食べます。家族で会話をしながらの食事でも大切ですが、チームの仲間と夕食を摂ることで「サッカーの会話」をしながら食べられるので食事でも進み美味しく食べることができます。



## ●ジュニアユース (中学生選抜クラス)

遠い選手は1時間以上の時間をかけてクラブに通ってきます。自宅に帰ってからの夕食では遅くなり、食べた物を消化できずに就寝時間をむかえ、次の日の朝食が食べにくくなってしまいます。また、帰宅してからの夕食後に勉強をする時間も無くなってしまいうため食堂で食べるようにしています。練習終了後になるべく早く食べることで、栄養補給を素早く行えること、疲労回復を早めるためにも食堂で夕食を食べて帰ります。



## ●ユース (高校生選抜クラス)

すべての選手が「プロ」を目指しています。日頃の練習をハードに行うだけでは「丈夫で強い身体」はできません。そのために、体力・筋力・栄養も重要になってきます。練習後に栄養のある夕食を、同じ目標に向かっての選手全員で同じタイミング・栄養を摂ることで「丈夫で強い身体」ができ、将来の蓄えにもなってきます。そのために、夕食を食堂で食べて帰ります。



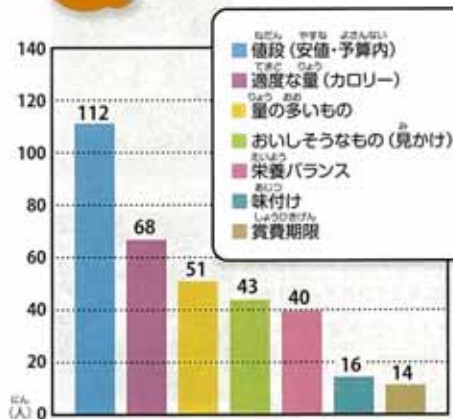
その他に、横浜・マリノスの食堂には自由に食べられるように、「カリフォルニア・レーズン」を置いてあります。レーズンには脳や筋肉のエネルギー源となるブドウ糖が豊富に含まれています。トレーニングで少なくなった筋肉や肝臓のグリコーゲンの回復を早めるのにも効果を発揮し、疲労を素早く取り除きたいスポーツプレイヤーにぴったりの食品です。水やスポーツ飲料などの水分と一緒に、レーズンをトレーニングメニューに取り入れて、集中力やスタミナアップ、疲労回復に役立てています。

# 昼食の選び方を考えよう



昼食をコンビニエンスストア(コンビニ)などで買い求める時、  
どんなことに注意したらよいでしょうか。市立高校の生徒200人に聞いてみました。

## 質問.1 何を気にして選びますか?



少数意見ですが「腹もちのよいもの」「野菜が必ず入っているもの」「季節に合ったもの」等がありました。また、「お弁当は買わない。手作り弁当のみ」という意見も。できればそうしたいですね!

## 質問.2 予算は平均どのくらいですか?



おおむね500円が予算のようですが、男子は女子よりも金額が高いようですね!

## 質問.3 昼食をとることについてどんなことに心がけたら良いと思いますか?(複数回答)



昼食も大切な食事です。お弁当を買うときも気をつけようね。足りない栄養は夕食や朝食で補うことも忘れないでね。

# コンビニごはん、食事のバランスは大丈夫？

コンビニで選ぶ昼食をパターン別に、食事バランスガイドで主食、副菜、主菜のSVをチェック!! こまのとなりにかかれたSVは、1食分のお弁当にとりたい目安です。

- シーチキンマヨネーズのおにぎり
- メロンパン
- バック入り緑茶 (250ml)

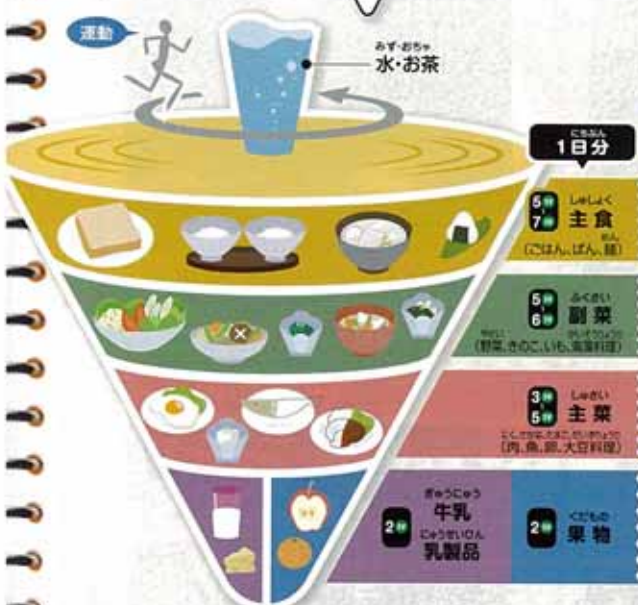
メロンパンをハムと野菜のサンドイッチにしてみると、副菜、主菜が2SVづつ増えますね。



## 食事バランスガイド

食事バランスガイドは「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすく表しているのが特徴です。「何を」にあたるのが5つの料理区分。「どれだけ」にあたるのが(SV=サービング)です。バランスのよい食事ができることまのようによろずにまわることができます。

運動 水・お茶



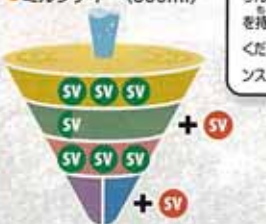
- ゆで卵のサンドイッチ
- レモンティー・加糖 (500ml)

野菜サラダを追加すると、副菜が2SVとれます。



- からあげ弁当
- ミルクティー (500ml)

肉、揚げ物にかたよっていません。家からきゅうりの透揚げ、プチトマトなどの野菜やりんごやみかんなどの果物を持ってくと副菜が2SV、くだものが1SV増えて、バランスがよくなりますね。



市販のお弁当は、揚げ物や動物性食品を使った料理に偏りがち。バランスよく食べるのは難しいものです。野菜のおかすが入った商品を選んだり、くだものだけを家から用意する等、工夫ができるといいですね。朝、昼、夕の食事、食事バランスの“こま”がうまく回るように、うまく組み合わせて食べるようにしましょう。また牛乳・乳製品はお弁当に持っていきにくい食品ですので、ぜひ家の食事でも摂る習慣をつけましょう。食事バランスガイドの詳しい説明は「教えて食教育3号」に載っています。

参考:「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル」メニュー別の食事バランス度チェックは独自で調査

えいようきょうゆ かつどう しょうかい

# 栄養教諭の活動を紹介します!

これまで学校栄養職員の担ってきた学校給食管理業務に加えて、食に関する指導を推進するために「栄養教諭」の配置が横浜市でも開始されました。地域の中学校区のネットワークをいかし、その中での活動をしています。



あきひきたちゅうがっこう かりていか ちやうりつしやう

旭北中学校で家庭科の調理実習  
での様子



あいらひちやうがっこう けいけんひん せいけんかい ていれいだい

老松中学校で保健美化委員会定例会  
での様子



かみかわけんこう かにいこうこう

神奈川県立金井高校で  
【わんぱくエコクッキング】での様子



なみぎちやうがっこう かりていか じやまら ようす

並木中学校で家庭科の授業での様子