

高校生の食事

チームお化け屋敷

目的

食育を総合の時間に行う事にはどういった意義があるか

→総合的な学習は、教科横断という特性があり、各教科にちりばめられた知識を総動員する必要がある。または、ここで学んだことが、各教科に影響を与える。この相互的な関係は、相乗効果を与えうるため、積極的に取り入れる必要がある。食べること、を説く食育は需要こそ高まってはきたものの、その重要性については未知数とされることが多い。その反面、栄養教諭は管理栄養士として、あるいは教育指導者としての両方の知識を持ち合わせる、正に求められている存在である。学生時代という、高度な感受性を持ち合わせている時期に、食育を、総合の時間を行うことは非常に意義があるといえる。よって、栄養教諭の関りがある中で、食育を総合で行うことが望ましい、といえるため、この研究を行った。

目次

1. 背景 p-4
2. 高校時代の食生活を振り返る p-5
3. 現役高校生への調査 p-9
 - 柴山 p-15
 - 久保田 p20
 - 平松 p-27
 - 中村 p-33
4. 『総合的な学習の時間』 対象：高校生 p-47
5. 高校生の理想のお弁当 p-50
6. 参考 p-51

1.背景

A:高校の時、部活を引退したら太ってしまったんだよね。

B:そうなの？なんのスポーツをやっていたの？

A:新体操をやっていたよ。引退して運動しなくなったからかな。

B:そうだよね、私も引退してから2kg太った！

A:活動量に合わせた食事をしなきゃね。

2.高校時代の食生活を振り返る

Hさん

- ・土日の部活はお昼ご飯を食べる時間がばらばらだった。。
- ・受験期に21時ごろまで学校近くの児童館で勉強をしていた。帰ってから夜ご飯を食べていたから遅い時間のごはんになっていた。
- ・朝食はフルグラ、ヨーグルト、バナナなど
- ・お昼はお弁当
- ・夜はごはん、お味噌汁、主菜（肉or魚）、副菜（野菜）など
- ・食事面で困っていると感じたことはなかったが、食事を自分で準備する機会がほとんどなかったため栄養バランスや献立についての知識はなかった。
- ・祖父が野菜を作っていたので野菜を食べることは日常的にできていた。

2.高校時代の食生活を振り返る

Kさん

新体操部に所属していた 平日は朝練、昼練、夜練 合計6時間
休日は9～10時間

朝ごはんは、家で和食を食べて、朝練後におにぎりを食べる

昼ごはんは、母親の作ったお弁当

捕食として練習前に魚肉ソーセージやバナナ、おにぎり
(すぐにエネルギーになるものを食べた)

夕飯は、炭水化物とオレンジジュース、タンパク質やサラダなどお腹にたまるものを食べていた

少し、食生活が乱れても、消費エネルギー量が乱れても太ることはなかった

2.高校時代の食生活を振り返る

Sさん

- ・クラシックバレエを習っていた→運動量が多い
- ・朝食は菓子パン1つ
- ・昼は、課題を進めていたり、食べるのが遅かったりで、かなり少ない量の弁当であった
- ・夕食を食べるタイミングが難しかったので、練習の前と後に2回夕食を食べる、1日4食であった
- ・夕飯①はコンビニのパン、夕食②は母が作ってくれた弁当を車で食べていた

2.高校時代の食生活を振り返る

Nさん

- ・運動部 週5～6で活動 平日は5時くらいから7～8時まで
 - ・日中は授業
 - ・朝はパンかご飯 バナナ ヨーグルトのみ
 - ・昼は親が作ったお弁当 多い/少ないと感じたことは無い
 - ・夜はご飯多め、おかずも多い
 - ・間食は基本しない
 - ・休みの日は家にあるおやつを食べる事もある
- 部活でエネルギーを多く消費し、成長期でもあるため、エネルギー必要量・摂取エネルギーも多かった
- 食事は気にしたことが無く、知識や関心もなかった

3.現役高校生への調査

目的

実際に、現役高校生がどのような食生活を送っているのかを調査し、その問題点を探る。

方法

チームメンバー4人が各1人の現役高校生にアンケート、聞き取り調査を行った。なお、各メンバーの聞き取り調査は個人で行われるため、質問のテンプレートを作成し、それを用いた。また、対象者との関わりの中で、各自が必要と考えたり、思わぬ情報が得られた場合など、柔軟に対応するために、メンバー間の情報交換を密に行った。アンケート結果は、各自で摂取または消費エネルギーの計算を行った。摂取エネルギーは、栄養成分表示や日本食品成分表2020版（八訂）も活用した。また、消費エネルギーはMETsという身体活動の度合いを示す単位系を用いて算出した。⁹

3.現役高校生への調査

パワーポイントの作成

パワーポイントは、全員の情報収集が完了した後、発表の方向性を固めた後に、まず、自分が担当した対象者の分析結果をそれぞれで書き入れていった。その後、間違い等が無いか確認しあい、個人活動部分を修正した。最後に、栄養教諭の意義および総合的な学習の時間をどのように展開していくかを話し合い、まとめた。

なお、話し合い等は、LINEグループでのメッセージや通話、可能な限り対面で行うようにした。

3.現役高校生への調査

アンケート内容

①タイムスケジュール

1. 起床時間
2. 朝ごはんの時間、食べているか
3. 昼ごはんの時間、食べているか
4. 夕ご飯の時間、食べているか
5. 帰宅時間
6. 就寝時間
7. 補食（おやつや夜食など）時間、食べているか

3.現役高校生への調査

アンケート内容

②エネルギー-活動量の関係

1. 何部ですか？/塾は通っていますか？/受験勉強をしていますか？
/その他習い事など
2. 大体、何時間その活動を行っていますか？
3. 休み時間や部活前、夜に補食や夜食などは食べていますか？
4. 食べていると答えた人にどんなものを食べているか
5. 食事量について、主菜・副菜の量など

3.現役高校生への調査

アンケート内容

③食事内容

1. 朝ごはんは何を食べていますか？
2. 昼ご飯は何を食べていますか？
3. 夕ご飯は何を食べていますか？
4. 補食（間食や夜食）は何を食べていますか？

3.現役高校生への調査

アンケート内容

④食事の選択

- ・食事は誰が用意していますか？
- ・食事（間食）で気を付けているポイントは？
- ・自分の食事に関して疑問はありますか？
（興味・関心度）
- ・どんな食事をしたらいいか知っていますか？（部活動（勉強）で力を発揮するためなど）
- ・栄養について学べるとしたら、どんなことについて知りたいですか？
- ・食事についての悩みがあったら教えてください

高校2年生 女子 帰宅部

調査担当者：S

基本情報

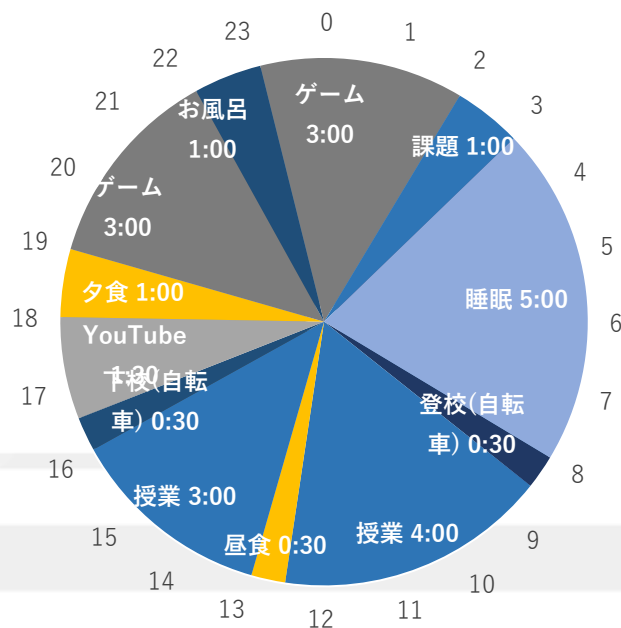
- ✓ 高校2年生（17歳）
- ✓ 女性
- ✓ BMI 23.5
- ✓ 部活動には所属していない。
- ✓ 塾にも通っていない。
- ✓ 重度のゲーム好きで、寝る間を惜しんでゲームをすることもある。
- ✓ 食に関するの興味が薄い。

高校2年生 女子 帰宅部

調査担当者：S

摂取エネルギーと消費エネルギーの比較(平日)

タイムスケジュール



摂取エネルギー量 (代表的な1日の食事から)

昼食	エネルギー(kcal)	夕食	エネルギー(kcal)	夜食	エネルギー(kcal)
白飯	274	白飯	274	チョコレート	307
豚肉の生姜焼き	306	鶏の唐揚げ	252	コーラ	123
ウインナー	71	うずらの卵フライ	96		
サラダ	21	野菜サラダ	155		
合計	672	合計	777	合計	430

平日の摂取エネルギー：1,879 kcal/day

身体活動量

活動内容	METs	時間	消費エネルギー(kcal)
登下校 (自転車)	6.8	1.0	374.0
授業・課題	1.3	8.0	572.0
食事	1.5	1.5	123.8
YouTube	1.0	1.5	82.5
ゲーム	1.3	6.0	429.0
お風呂	2.0	1.0	110.0
睡眠	1.0	5.0	275.0
合計			1966.3

平日は
摂取エネルギー < 消費エネルギー
 →自転車通学をしていることや夜食が少ないことが理由として挙げられる。

摂取と消費のエネルギー量にあまり差はないので、食事量は適切であるといえる。

高校2年生 女子 帰宅部

調査担当者：S

摂取エネルギーと消費エネルギーの比較(休日)

摂取エネルギー量 (代表的な1日の食事から)

昼食	エネルギー(kcal)	夕食	エネルギー(kcal)	夜食	エネルギー(kcal)
お茶漬け	278	バターロール	93	カップラーメン	353
コーラ	225	ボンゴレピアンコ	451	ポテトチップス	415
		かぼちゃのポタージュ	131	バナラアイス	380
合計	503	合計	675	合計	1148

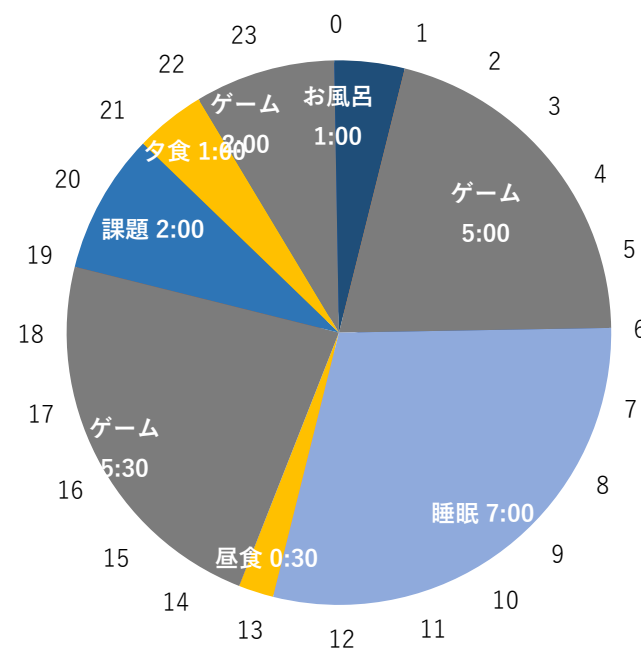
身体活動量

活動内容	METs	時間	消費エネルギー(kcal)
食事	1.5	1.5	123.8
ゲーム	1.3	12.5	893.8
課題	1.3	2.0	143.0
お風呂	2.0	1.0	110.0
睡眠	1.0	7.0	385.0
合計			1655.5

休日の摂取エネルギー：2,326/day

休日は
摂取エネルギー > 消費エネルギー
 →全く運動していないことや夜食が多いことが理由として挙げられる。
 休日は平日に比べ、摂取エネルギーだけでなく食事内容にも問題があると考える。

タイムスケジュール



高校2年生 女子 帰宅部

調査担当者：S

問題点・改善策

問題点①

休日において、消費エネルギーに比べ摂取エネルギーがはるかに上回っている。

✓原因

平日は母親が用意したものを食べる。

→バランスの良いものを適切な時間に食べているため、夜中にあまりお腹が空かない。

休日は夕食のみ母親が用意し、昼食と夜食は自分の好きなように食べている。

→昼食が極端に少ないため、エネルギー・脂質を多く含んだ夜食をたくさん食べる。

ゲーム中心の生活に合わせた時間に食事をとってしまっている。

✓改善策

ゲームがやめられないのであれば、まずは起きてすぐにバランスの良い食事を、平日と同等の量食べるよう意識する。そうすれば夜食の量は減ると考える。そのために、可能であれば母親に休日の昼食も用意してもらおうと良い。（前日の夕食を多めに作っておくなど）

高校2年生 女子 帰宅部

調査担当者：S

問題点・改善策

問題点②

聞き取り調査を行ったところ、当人の食に対する興味のなさが伺われた。

- ・食事で気を付けていることはない。食べないと死ぬから食べている。
- ・栄養について学べるとしても、特に知りたいことはない。
- ・食事についての悩みは、食べるのが面倒くさいということ。

✓改善策

夜食などをコンビニで自ら調達するが、いつも決まったものしか買わないようなので、

- ・コンビニに行ったら色々な商品を見渡してみる
- ・商品を買うときに、裏の栄養成分表示を見てから買ってみる

この2点をまず意識する。

高校2年生男子水泳部

調査担当者：K

☆3食きちんと食べている

起床時間：6時

内容

朝ごはん：白飯（150g）、納豆（80g）、味噌汁（小松菜、豆腐、なめこ）

昼ごはん：白飯（150g）、から揚げ（45g）

キャベツとキュウリのサラダ（20g）、ウインナー1本

スクランブルエッグ（30g）

間食：パン（90g）、バナナ（80g）、コーンスープ

夕ご飯：白飯（150g）、エビチリ（130g）、モロヘイヤ（ポン酢かけ）（45g）

豆腐（50g）、梨（1/2個）

1日の生活について

調査担当者：K

平日の部活動あり

6時：起床

6時～6時半：朝ごはん

7時～7時半：登校

7時～16時：学校（昼食含む〈30分〉）

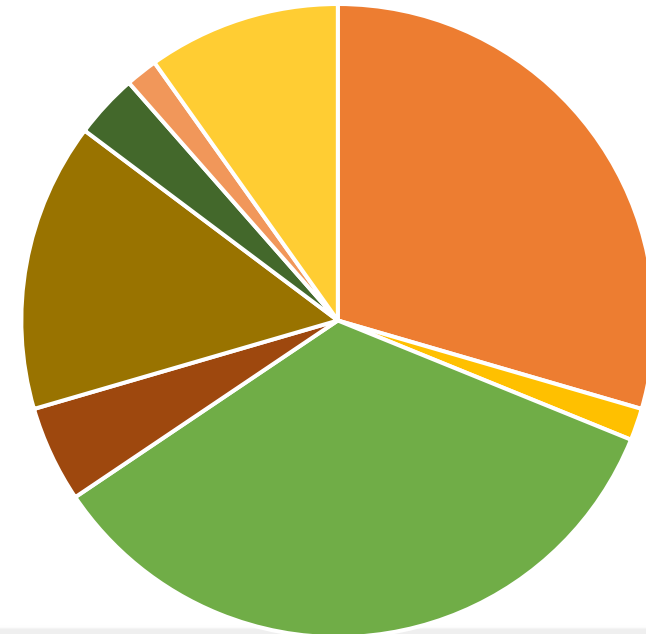
16時～19時：部活

19時～19時半：帰宅

20時～20時半：夕飯

21時15分～22時半：勉強

1日の生活



■ 睡眠 ■ 朝ごはん ■ 学校 ■ 昼ごはん ■ 部活 ■ 移動 ■ 夕ごはん ■ その他

身体活動量について

3305kcal

調査担当者：K

	<u>メッツ</u>	<u>エネルギー(kcal)</u>
6時：起床		
6時～6時半：朝ごはん	1.8	55
7時～7時半：登校	4.0	122
7時～16時：学校（昼食含む〈30分〉）	1.8	987
16時～19時：部活	10	1827
19時～19時半：帰宅	4.0	122
20時～20時半：夕飯	1.8	55
21時15分～22時半：勉強	1.8	137

1日の食事のエネルギー量について

調査担当者：K

3食のエネルギー量

合計：1760kcal

朝ごはん：白飯（150 g）、納豆（80 g）、
味噌汁（小松菜、豆腐、なめこ）

400 kcal

昼ごはん：白飯（150 g）、から揚げ（45 g）
キャベツとキュウリのサラダ（20 g）、ウインナー 1本
スクランブルエッグ（30 g）

560kcal

間食：パン（90 g）、バナナ（80 g）、コーンスープ 180kcal

夕ごはん：白飯（150 g）、エビチリ（130 g）、
モロヘイヤ（ポン酢かけ）（45 g）
豆腐（50g）、梨（1/2個）

660kcal

身体活動量とエネルギー量の比較

調査担当者：K

身体活動量 > エネルギー量

3305kcal 1760kcal

明らかにエネルギー量が足りないことが分かる。

【足りない理由】（調査対象者に聞いた話も含めて）

- ・朝は食欲がないため、食べることができない
- ・今の食事量が丁度良く、足りないと思わないから
- ・自分の必要なエネルギー量を把握していない
- ・SNSで出回ってくる情報が多すぎて、何を食べれば正解なのかが分からない

問題点を解決するには!?

調査担当者：K

☆必要なエネルギー量を知らない…

今回用いたMETsから、自分の適切なエネルギー量を知る
これにより、スポーツや勉強など、人によって異なる生活でも
自分自身に適切なエネルギー量を知る。

☆今の食事量で充分

明らかに摂取エネルギー量が足りないため、液体ゼリー状の食品や
補食で食べやすいものを食べるようにする

☆SNSでの情報

学校で教える食事についての情報量が少なすぎる。

そのため、SNSに頼ろうとし、必要な情報が正確に得られないと考える

生徒が自ら、摂取エネルギー量や、必要な栄養素について知られる環境をつくっていく

まとめ

調査担当者：K

→高校生には、このような自分たちがおかれている状況を知ってもらうことが大切

受け身ではなく、自分たちで必要なエネルギー量や栄養を学べるような時間を作ることがいいと考える

高校3年生 男子 野球部

調査担当者：H

○基本情報

- ・ 高校3年生（18歳）
- ・ 男性
- ・ BMI 22.4
- ・ 硬式野球部所属で平日の授業後と土日は部活動
- ・ 平日も土日のほぼ変わらず規則正しく生活している。
- ・ 食事は朝は自分で用意し、昼食（弁当）、夕食などは母親が用意している。
- ・ 部活動の関係で体重を増やしたいと思っている。
- ・ 塾は行っていない。
- ・ 部活動が終わって運動量が減った時に体重が増加してしまわないかが不安。

高校3年生 男子 野球部

調査担当者：H

○ある1日の食事内容

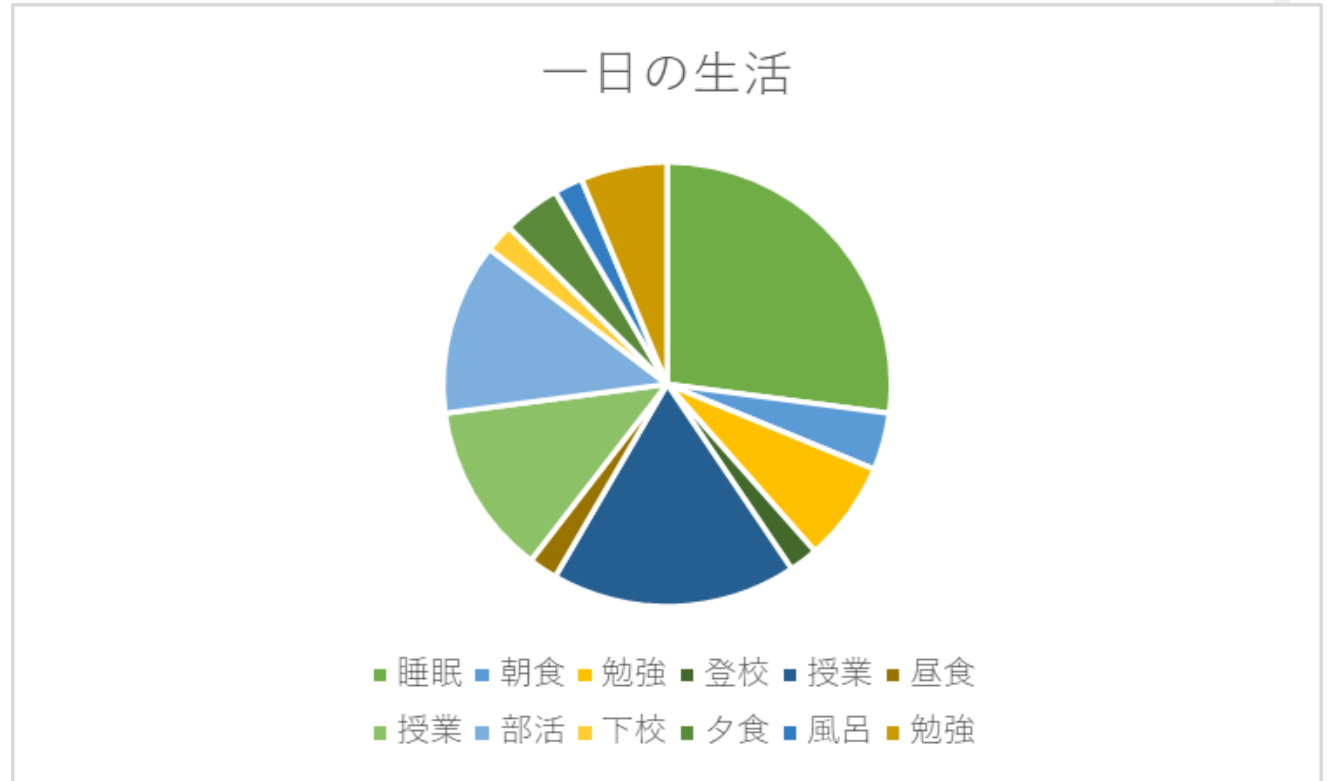
		エネルギー量
朝食	トースト2枚 (具あり)	602 kcal
	バナナ	77 kcal
	フルグラ	219 kcal
昼食 (弁当)	ごはん	235 kcal
	卵焼き	89 kcal
	ウインナー	128 kcal
	キャベツ	6 kcal
	からあげ	117 kcal
補食	プロテイン	490 kcal
	おにぎり	258 kcal
夕食	ごはん (2杯)	540 kcal
	味噌汁	59 kcal
	さば	303 kcal
	きゅうり (みそ)	10 kcal
	納豆	60 kcal

- ・ 総エネルギー量は3293 kcalであった。
- ・ 部活動のために体重を増やす目的もあり意識的に多く食べるようにしている。

高校3年生 男子 野球部

調査担当者：H

活動	METs	時間	消費エネルギー (kcal)
睡眠	1.0	6.5	436.8
食事	1.5	2.5	252
勉強・授業	1.3	10.5	917.3
登下校	6.8	1	457.0
部活動	5.0	3	1008
風呂	2	0.5	67.2
合計			3138.2



消費エネルギー量を摂取エネルギー量が上回っているが体重がなかなか増えないことが課題と感じている。

高校3年生 男子 野球部

調査担当者：H

朝食を食べることが大切なのはなぜ？食べる時間に関係はあるの？

朝に食べたごはんは、健康な成人男女であれば約3時間で消化されてしまい、その後、ブドウ糖の濃度は下がる。昼食を12時ぐらいに摂るとすれば、その3時間前、遅くても朝9時までにごはんを食べると、良い間隔でブドウ糖が補給できる。（朝食を抜いてしまうと午前中のエネルギーがなくなってしまう）

食欲がなく、朝食を食べたくない…

体がだるいなど食欲が無いときに朝ごはんを抜いてしまうと、活動するエネルギーが摂れないため、さらにだるくなってしまう可能性がある。しそ、生姜、ごまなど、香りのある食材や酢飯で食欲促進して、少しでもごはんを食べて、午前中に活動できるエネルギーを摂ることが大切。胃がもたれるようなときは、お茶漬けや即席がゆにしてサラサラッと食べられるようにし、消化しやすくするのがおすすめ。

朝食を用意するのが大変…

朝にすべてを用意しようとする大変に思えるが、残り物のお惣菜やレンジで加熱しただけの野菜などでも、十分に朝ごはんになる。ごはんを炊けないときは、週末にまとめて炊いて冷凍しておけば、毎朝が楽ちんに。ワンプレート皿にするとカフェ風にかわいくなる上、洗い物も減らせる。残りもののごはんとお惣菜を、まとめて乗せてレンジでチンすれば、数分で朝ごはんができる。

高校3年生 男子 野球部

調査担当者：H

○問題や疑問と改善案

・体重が増えない…

→補食で食べるものの種類とタイミングを考える。（運動前に炭水化物、運動後にタンパク質など）

・部活引退後は…

→補食はなくし、1日3食に戻す。運動量が確実に減るため、少しずつでも体を動かす意識をする。

・バランスの良い食事とは…

→料理を作るときに複数の食材を使うようにする。いろいろな食材を使えば、栄養素を補い合うことができる。

高校3年生 男子 野球部

調査担当者：H

○今回のデータを見た感想

- ・今の消費エネルギーを見ると、部活動が大きな割合を占めていることが分かった。この部活動の消費分がなくなった時、摂取エネルギー量が大幅に上回ることを防ぐために、食生活を意識していくことが必要不可欠であると実感した。
- ・普段の授業の中で栄養について考える機会やエネルギー量について考える機会はないため、そういったことを学べる機会は今の食生活、さらには今後の食生活を考えるきっかけにもなると思う。
- ・今後一人暮らしをしたときは自分で食事を用意しなければならないため、栄養素に自分で気を付けていこうと感じた。

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

概要

- 高校生3年生女子 部活には所属せず、塾に通っている
- 身長 158cm
- BMI 20.0

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

7:00
朝食

8:30
授業

13:30
授業

17:00
塾

20:30
夕食

23:30
就寝



8:00
通学

12:30
昼食

16:30
塾へ

20:00
帰宅

21:30
勉強

部活は行っていないが、授業とは別に塾に通い勉強。帰宅後も可能な限り復習を行っている。

→身体活動量は低く、身体活動レベルを1とみなした

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

身体活動量

- 片道20分程度の通学には自転車を用いている
- 基本的に座位中心の生活であるので活動量は低め
→身体活動レベルはⅠとみなすことができる

基礎代謝

- 15~17,18~29の女性の基礎代謝の欄を参照
→1100~1300 kcal/日に該当する

推定エネルギー必要量は1700~2000kcal/日

高校3年生 女子 帰宅部 (塾通い)

調査担当者：N

身体活動	METs	時間	体重×1.05	消費エネルギー kcal
睡眠	1	7.5	52.5	394
自転車	7	1	52.5	368
授業	1.8	10	52.5	945
食事	1.5	1.5	52.5	118
休憩、入浴など	1.5	4	52.5	315
合計	—	24	—	2140

→身体活動とMETsから1日の消費エネルギーは2000kcal

高校3年生 女子 帰宅部 (塾通い)

調査担当者：N

朝食

・パン1枚 (ジャム)	180 kcal
・ヨーグルト1つ	50 kcal
・スープ 1杯	80 kcal
・紅茶 ミルクと砂糖入り	60 kcal
合計	370 kcal

- ・食欲があまりわかず量は少ない
- ・スープは時間がない場合は食べない場合もある
- ・全く食べない日は無い
- ・前日の残り物が食卓に並ぶがそれには手を付けない

間食

・甘いお菓子 (チョコ類)	200~300 kcal
・果物、アイスなど	100~200 kcal
合計	300~500 kcal

- ・塾の前や夕食後に食べる
- ・食べない日もある

昼食

・ご飯150g	230 kcal
・卵焼き二切	100 kcal
・ミニトマト2つ	10 kcal
・ブロッコリー1つ	5 kcal
・豚の生姜焼き	250 kcal
・きんぴらごぼう (前日の残り物など)	50 kcal
合計	645 kcal

- ・母親の作る弁当を持参している
- ・ミニトマトや卵焼きは毎回入っている

夕食

・ごはん180g	270 kcal
・アジの塩焼き 1尾	100kcal
・大根の味噌汁	30kcal
・ほうれん草の胡麻和え	80kcal
・キムチ少量	15kcal
合計	495 kcal

- ・一般的な一人前と比較するとやや少ない
- ・バランスのよい食事をしている

食事調査から、1日の摂取エネルギーは1800~2000kcal

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

摂取エネルギーと消費エネルギーはそれほど離れているわけではなく、BMIも基準内（18.5~24.9）に収まっている。体重変化も大きな増減傾向はみられない。しかし、内容を考えるとエネルギーの一部を間食に頼っているため、食事バランスの偏りが見られる。

- ・ 間食の量と脂質が多い
- ・ 食事量、特に朝食が少ない
- ・ ビタミン・ミネラル、特にカルシウム、鉄分の不足といった問題が挙げられる。

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

- ・間食の量と脂質が多い
 - 脂質が多い食品を理解し、その量を減らす。
 - 例：チョコレート菓子をゼリーなど
- ・食事量、特に朝食が少ない
 - 主食である炭水化物をしっかりと摂ること。特に朝食は午前中の活動エネルギーの大部分を担っている
- ・カルシウム、鉄分の不足
 - 牛乳・乳製品の積極的摂取

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

- 食事は母親が用意している、間食は自分で選ぶ
- 食事で気を付けているポイントは母親が用意するので特にない
- 間食は食べたいものを食べているが、金銭的にも量的にも1種類と決めている、チョコが多い
- 自分の食事に関して、特に考えたことが無い
- 野菜を多く摂るなどバランスのよい食事がよいと聞く
- 何を食べたら健康になれるか知りたい
- 食事についての悩みは、太りにくい食事など知りたい

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

- 食事は母親が用意している
→母親と食事内容を相談することによって、現状よりも良い食事を目指すことができる
- 間食は食べたいものを食べているが、金銭的にも量的にも1種類と決めている、チョコ類が多い
→よりよい間食の選択方法を理解することで食事を見直すことが可能

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

- 自分の食事に関して、特に考えたことが無い
 - 野菜を多く摂るなどバランスのよい食事がよいと聞く
 - 何を食べたら健康になれるか知りたい
 - 食事についての悩みは、太りにくい食事など知りたい
- 食事に対しての知識は低い傾向にある。しかし、関心度はそれほど低くはない様子であった為、改善の余地はある。しかし、勉強に支障が出ないようにするべき。

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

指導のポイント

- 朝食をしっかりと摂る習慣を身に着ける。
→まずは主食の量を増やす。可能であればスープを野菜スープに変えるなど、栄養面にも向上が期待できる。そのためには、早寝早起きをして、時間の確保など食習慣を変えてもらうように指導する。
また、食欲がわかないのは夕食後の間食の有無に関わっている可能性がある。夕食後の間食は控えてもらいたい。

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

指導のポイント

- 間食の選択

→間食は絶対にダメということは無く、むしろ昼食から夕食までの時間が長い場合は血糖値低下などにより集中力の低下や勉強効率の悪化につながる危険性がある。栄養面や食へのアクセスを考慮しながら、最適な補食を考えることが求められる。

高校3年生 女子 帰宅部（塾通い）

調査担当者：N

まとめ

比較的規則正しい生活習慣をしているので、問題点は少ないが、その分本人の行動変容が期待できる時間的・意欲的余裕があるかどうか難しいところ。食品の選択によって、勉強の効率化を図れることを知ってもらうことが意欲アップに繋がるかもしれない。

その為、ご家族の支援などを強化が望ましい。それにより、更なる状況の好転が期待できる。

3.現役高校生への調査（まとめ）

挙げられた問題点

- 摂取/消費エネルギー量の過不足
- 朝食欠食
- 間食の選択
- 食への知識や意欲の欠如

4. 『総合的な学習の時間』 対象：高校生

「食育関心度」高群は低群と比べ、食に関する知識（主食・主菜・副菜について、1日の食事バランス、食品表示を見る方法、伝統的な料理や行事食について、和食がユネスコ文化遺産となったこと）を知っている者、食生活（栄養バランスよく、野菜を多く食べる、加工食品を取りすぎない、塩分をとりすぎない、食品表示を見る）についての配慮をしている者、調理（だしのとり方、煮物調理、揚げ物の調理、一汁三菜）ができる者の割合が有意に高く、食事が満足、楽しいと思う者の割合も高かった。

一方、「食育関心度」低群は、穀類、野菜類の摂取が1日1回以下の者の割合が高かった。

→高校生において、「食育関心度」と食知識・配慮・調理技術・食の主観的評価の実態には関係性があることが示唆された。（引用1）

4. 『総合的な学習の時間』 対象：高校生

栄養教諭の重要性

- 管理栄養士（栄養教諭になるために必須）としての食の正しい知識を持っている
- 食育への関心度を高める事は食への知識を増やす
- 栄養教諭でしかできない指導ができる

→したがって、これらを行うことができる栄養教諭は高校生にとっても必要不可欠である。

4. 『総合的な学習の時間』 対象：高校生

授業展開

生徒自身に、自分の食事家庭環境や生活時間を振り返ってもらう

→同様に様々な人の、食事などの生活情報を集めてもらう

→消費エネルギーを算定、必要エネルギー量を考える

→食事内容を見直す

→まとめ

→フィードバック

5. 高校生の理想のお弁当



左図のような量（エネルギー）のお弁当を意識するとよい！

- ・ごはん（主食）
- ・おかず（主菜）
- ・野菜（副菜）
- ・汁物（できれば）
- ・デザート（果物などでも○）

700 kcal前後でつくられたお弁当
ごはん（炭水化物）、おかず（タンパク質）をしっかりと摂りながらも、野菜を多く摂ることで満腹感を得られる。

6.参考

1) Jstage

高校生の食育への関心度からみた食知識・配慮・調理技術・
食の主観的評価の実態 抄録より引用

https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/79/5/79_302/_article/-char/ja/