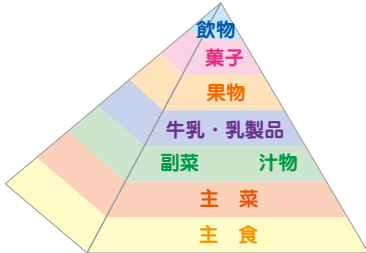


## わらい

- 栄養バランスを基本に、予算内で献立を考える力を養う。
- プレートの中に料理のシールを貼り付け、楽しみながら経済的な感覚を高める。
- 内食(手作り)・中食(買って食べる)・外食の経費の差をつかむ。

## 使い方

### (1) 健康フードピラミッド<料理版>について



- ①日本糖尿病学会の「日本フードピラミッド」を参考に、料理を選択できるように配置してある。
- ②栄養バランスを基本に、経済的な学習を行う。  
ピラミッドの体積を意識させ、主食に主菜・副菜を効果的に組み合わせ、菓子・飲み物は控えめにという考え方を身につけられるようにする。
- ③単品でカルシウムを補給できる乳製品は第4層から、ビタミンを補給できる果物は第5層から選択する。

### (2) ワーク16 (食事選択演習シート) の料理はシールになっているので、課題に従って選んだ料理をプレート用紙に貼り付け、演習を行う。シールは何度も貼り直すことができる。

シール上には、その料理のエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、Ca (mg)、Fe (mg) の栄養素の他、内食、中食、外食価格が印刷されている(上図 価格と栄養成分の見方 参照)。

国民栄養調査によれば、一般に若者は栄養素の不足傾向が強いので、特に不足が懸念されるCaやFeなどの栄養素に留意して選択できるようにした(資料1・資料3・資料4)。

価格については、内食、中食、外食の3つを示した。価格は地域差もあり、特定するのが難しいところであるが、東京と新潟の市場調査により算出した。

### (3) 演習課題

いろいろな課題設定が可能である。どこからのアプローチであっても食事摂取基準と食費を計算し考察する。

- 例1 1日内食価格1,200円前後でまかなえる健康的な献立を選ぶ(ワーク課題・課題例A)。
- 例2 外食のみの設定で健康的な献立を選び、改善する(課題例B-1・課題例B-2)。
- 例3 自分のいつもの食生活に近い献立を選ぶ。
- 例4 中食のみと、中食・外食を組み合わせた献立を選ぶ。

#### 課題例A (82ページ参照)

17歳女子 内食価格予算1,200円前後に合わせ  
バランスのとれた1日分の食事の選択例

#### 課題例B-1 (83ページ参照)

17歳男子 1日中外食をする場合の食事選択例

#### 課題例B-2 (83ページ参照) 課題例B-1の改善例

## 指導上の留意点

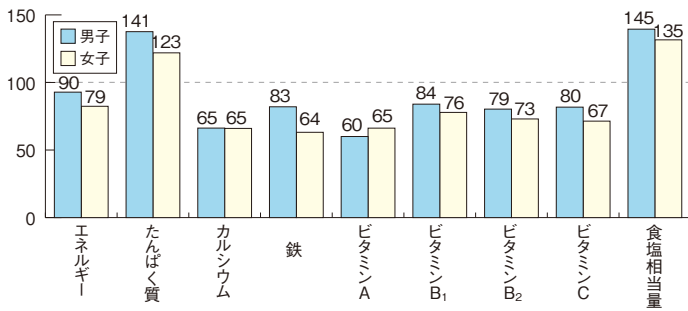
- (1) まず、ピラミッドの第1層の主食を選び、次に第2層、第3層の主菜・副菜等を選択するとバランスを取りやすい。
- (2) 資料2 より、若年単身世帯では外食費の割合が高いため、内食・中食・外食の経費の比較は重要である。
- (3) 2枚以上同じシールを使用したい場合や独自の料理を入れたい場合には、ピラミッド外にある予備シールを使用する。

## 発展

- (1) 「食料自給率」や「フードマイレージ」等を参考に、私たちの食生活のあり方を経済面や環境面から考えてみよう(資料6・資料7)。
- (2) 食品ロスの現状を知り、自分の食生活をあらゆる角度から見直してみよう(資料8)。  
 発展例1 食品ロスは、食品メーカー・小売店・飲食店・家庭のどこで多く発生しているか、また、食べずに捨てた理由を調べ、自分でできる削減の方法を考える。  
 発展例2 単身世帯の食費ロス率は4.1%(農林水産省「平成26年度 食品ロス統計調査」)です。ワーク5 の食費のうち、廃棄していることになる食費はいくらになるかを計算する。  
 発展例3 次のキーワードについて調べる。  
 NO-FOODLOSSプロジェクト・ドギーバッグ・フードバンク活動・賞味期限の3分の1ルール

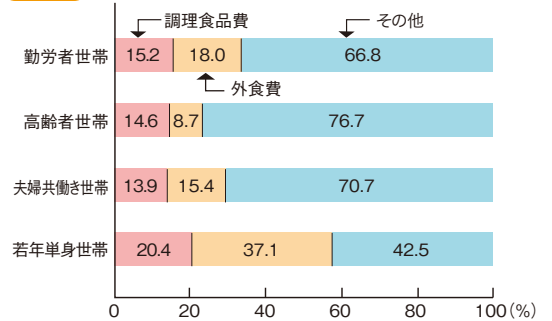
# 参考資料

資料1 15～19歳の栄養素等平均摂取量と食事摂取基準の比較



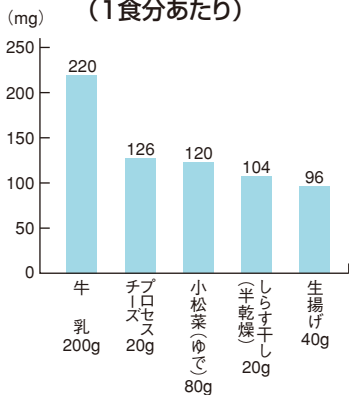
出所: 食事摂取基準は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)の「15～17歳」を使用。  
 エネルギーは推定必要量、食塩相当量は目標量を使用。それ以外は推奨量を使用。  
 栄養摂取量は、同省「国民健康・栄養調査」(2018年)の「15-19歳」の平均摂取量を使用。  
 (注) 1. 食事摂取基準を100としたときの平均摂取量の割合。  
 2. エネルギーの推定必要量は身体活動レベルII(ぶつう)。  
 3. 鉄の推奨量は月経あり。

資料2 食料費に占める調理食品費・外食費の割合



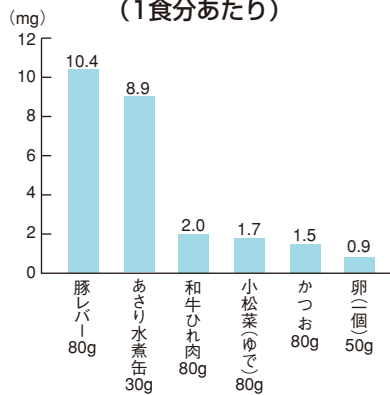
出所: 総務省「家計調査」(2020年)  
 (注) 高齢者世帯…65歳以上の単身世帯又は男65歳以上、女60歳以上から成る世帯で、少なくとも1人65歳以上の者がいる世帯。  
 若年単身世帯…35歳未満の単身世帯。

資料3 カルシウムを多く含む食品 (1食分あたり)



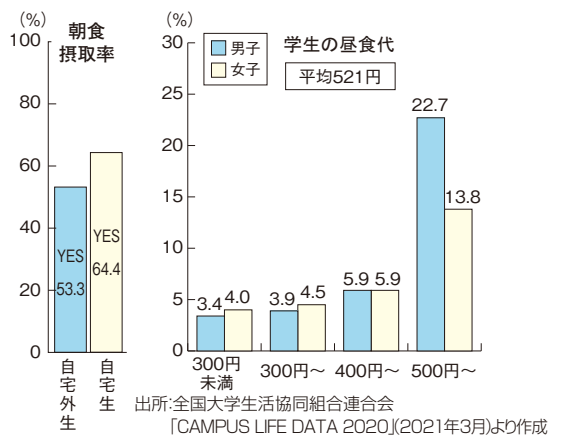
出所: 文部科学省「日本食品標準成分表2015」より作成

資料4 鉄を多く含む食品 (1食分あたり)



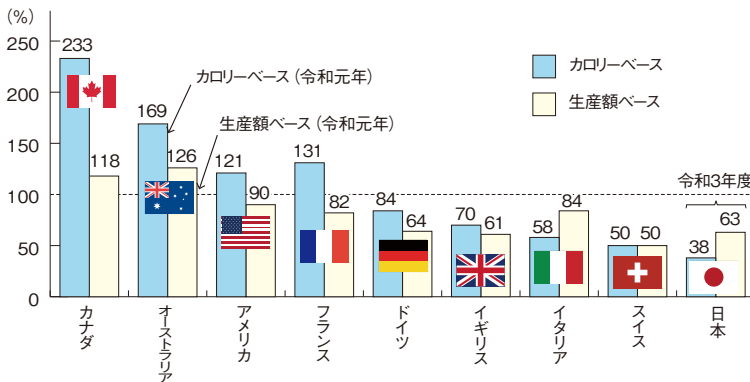
出所: 文部科学省「日本食品標準成分表2015」より作成

資料5 大学生の食生活



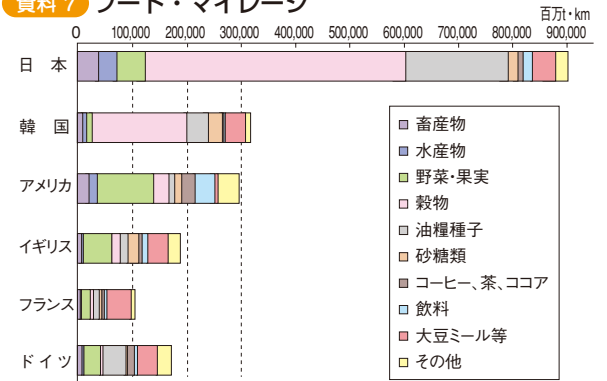
出所: 全国大学生生活協同組合連合会「CAMPUS LIFE DATA 2020」(2021年3月)より作成

資料6 日本の食料自給率



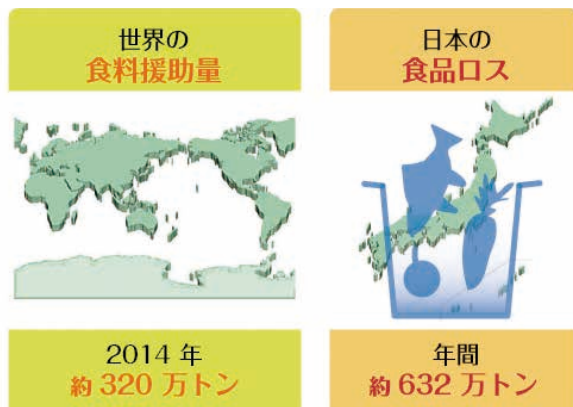
出所: 農林水産省ホームページ「世界の食料自給率」(2022年)

資料7 フード・マイレージ



出所: 農林水産省「フードマイレージについて」(2008年)

資料8 食品ロス (食べられるのに捨てられる食料) の現状



	食品ロスとなっているもの	発生量
食品メーカー	定番カット食品や期限を超えた食品などの返品	約330万トン
	製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品	約302万トン
	期限を超えたなどで販売できなくなった在庫 など	
レストランなどの飲食店	客が食べ残した料理	約302万トン
	客に提供できなかった仕込み済みの食材 など	
家庭	調理の際に食べられる部分を捨てている	約302万トン
	食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品 など	
合計		約632万トン



出所: 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>

## Step1

1日1,200円前後（内食価格）でまかなえる健康的な献立を選ぼう



### 朝

32	38	87	116	138	168
	納豆	79		ほうれん草のごま和え	81
6.9	38	1.4	3.6	131	2.4


  

37	154	216	161	161	198
	ご飯	250		しじみのみそ汁	29
4.0	5	0.2	2.7	52	1.8



### 昼

83	150	230	52	121	329
	みかん	37		牛乳	122
0.5	16	0.2	6.6	220	0.0


  

280	650	1444	23.6	100	1.7
	焼き鮭の毒の内弁当	548			



### 夜

82	236	386	190	410	562
	野菜サラダ	55		鳥の唐揚げ	245
0.9	18	0.3	17.4	17	1.1


  

37	154	216	× 1.5		
	ご飯	250			
4.0	5	0.2			

### 間食

27	196	268	18	164	335
	ドーナツ	207		コーヒー	26
2.9	31	0.2	0.3	3	0.0

### 夜食

75	205	372
	カフェオレ	130
7.0	224	0.1

## Step2

課題例 A 17歳女子(身体活動レベルⅡ)  
内食価格予算1,200円前後に合わせ  
バランスのとれた1日分の食事の選択例

年齢 (17)歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準	2,300	55	650	10.5
選択した献立の合計	(A) 2,184	82.4	863	9.7
過不足	-116	27.4	213	-0.8

## Step3

同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	1,209 円
中食価格合計	2,854 円
外食価格合計	4,919 円

## Step4

間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B) 363 kcal

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

$B/A \times 100$  17 %

### 献立「過不足」指導の留意点

選択した献立の「過不足」の結果を見て改善しようとする時、1日分の献立で、エネルギーと栄養素全てを食事摂取基準に近づけることは難しい。

そこで次の範囲を「適量」とみなし、アドバイスするとよい。

★まずエネルギーを適量範囲内におさめる。

エネルギー…食事摂取基準の±10%

たんぱく質…食事摂取基準(推奨量)～目標量(20%エネルギー)

カルシウム…食事摂取基準(推奨量)の-10%～2,500mg(耐容上限量)

鉄…食事摂取基準の-10%～耐容上限量

食塩相当量…1.5g(推定平均必要量)～

食事摂取基準(目標量)の+10%

\*病院や学校給食を担当する管理栄養士の意見を参考に「適量」の範囲を設定している。

あくまでBMIが目標範囲(18.5～25未満)であることを前提としている。ここを外れる生徒に対してはさらに別の指導が必要であろう。

\*献立だけでは改善が難しい時は、食品成分表から適切な食材を選択し、その栄養価を±する。

**Step1** 課題例B-1  
17歳男子（身体活動レベルⅡ）  
1日中外食をする場合の食事選択例

**朝**

82	236	386
野菜サラダ		
55		
0.9	18	0.3

×0.5

91	209	228
トースト		
304		
9.0	23	0.5

×1.5

18	164	335
コーヒー		
26		
0.3	3	0.0

**昼**

150	387	842
親子丼		
492		
17.6	42	1.4

×1.2

55	130	160
豆腐とわかめ		
みそ汁		
41		
3.5	46	0.9

**夜**

267	510	744
カレーライス		
754		
22.8	51	1.8

×0.5

388	473	960
トンカツ		
513		
25.7	79	1.5

**間食**

40	154	288
プリン		
180		
5.8	103	0.4

**夜食**

220	220	368
カレーメン		
351		
10.5	105	0.0

改善

**Step1** 課題例B-2  
17歳男子（身体活動レベルⅡ）  
課題例B-1の改善

**朝**

28	87	102
ゆで卵		
67		
6.3	24	0.8

×2

81	98	230
バナナ		
93		
1.1	6	0.3

×0.5

82	149	280
ロールパン		
311		
10.5	67	1.0

×2

52	121	329
牛乳		
122		
6.6	220	0.0

**昼**

96	145	164
切干し大根の煮物		
95		
3.7	122	0.9

×0.5

150	387	842
親子丼		
492		
17.6	42	1.4

×1.2

161	161	198
しじみのみそ汁		
29		
2.7	52	1.8

**夜**

82	236	386
野菜サラダ		
55		
0.9	18	0.3

×0.5

279	352	648
スリケテー		
ミートソース		
584		
24.3	55	2.8

×2.8

388	473	960
トンカツ		
513		
25.7	79	1.5

×0.5

**間食**

40	154	288
プリン		
180		
5.8	103	0.4

**夜食**

114	114	240
ヨーグルト		
59		
3.9	108	0.1

**Step2** 年齢、食事摂取基準、選択した献立の合計と過不足を記入しよう

年齢 ( 17 ) 歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準	2,800	65	800	10.0
選択した献立の合計	(A) 2,682	90.8	441	6.4
過不足	118	25.8	-359	-3.6

**Step3** 同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	1,152 円
中食価格合計	2,310 円
外食価格合計	3,920 円

**Step4** 間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B)	531 kcal
-----	----------

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

$B/A \times 100$	20 %
------------------	------

**Step2** 年齢、食事摂取基準、選択した献立の合計と過不足を記入しよう

年齢 ( 17 ) 歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準	2,800	65	800	10.0
選択した献立の合計	(A) 2,580	104.5	854	11.0
過不足	-220	39.5	54	1.0

**Step3** 同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	1,352 円
中食価格合計	2,199 円
外食価格合計	4,192 円

**Step4** 間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B)	239 kcal
-----	----------

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

$B/A \times 100$	9 %
------------------	-----