

1日に必要なエネルギー量ってどのくらい？

高校生の摂取エネルギーの目安 ※日本人の平均的な身長・体重からの参考値です。

対象	文化系男子	文化系女子	運動系男子	運動系女子
1日当たり	2,800kcal	2,300kcal	3,150kcal	2,550kcal
1食当たり	930kcal	770kcal	1,050kcal	850kcal

1日のモデル献立

対象	文化系男子 Aさん ・高2男子 ・クイズ研究会 合計2,850kcal	文化系女子 Bさん ・高2女子 ・アルバイト 合計2,300kcal	運動系男子 Cさん ・高2男子 ・サッカー部 合計3,350kcal	運動系女子 Dさん ・高2女子 ・バスケット部 合計2,650kcal
朝食	ごはん2膳 具だくさんみそ汁 納豆 青菜と卵のソテー バナナヨーグルト 950kcal	食パン2枚 ジャム 野菜スープ 目玉焼き・添え野菜 チーズ ミルクティー 700kcal	食パン3枚 ジャム 野菜スープ 目玉焼き・添え野菜 チーズ ミルクティー 900kcal	ごはん1膳 具だくさんみそ汁 納豆 青菜と卵のソテー バナナヨーグルト 700kcal
間食	—	—	200kcal	—
昼食	750kcal	700kcal	栄養満点&バランス100点弁当 900kcal	栄養満点弁当 800kcal
間食	—	—	200kcal	200kcal
間食	クッキー2枚 アーモンドチョコ5粒 200kcal			
夕食	ごはん2膳 チャウダー 鮭とじゃがいもの蒸し煮 サラダ 950kcal	ごはん1膳 具だくさんみそ汁 さばのムニエル サラダ フルーツ 700kcal	ごはん2膳 具だくさんみそ汁 チキンソテー サラダ フルーツ 950kcal	ごはん1膳 肉じゃが 冷奴 切干大根サラダ 煮豆 750kcal

↓ 食事に置き換えると…

男子の主食は、女子の1.5~2倍！

活動量や男女別でエネルギーの必要量が違うから、間食や主食の量で調整するといいのね。



お菓子・嗜好飲料のとりすぎに注意！

お菓子・嗜好飲料のとりすぎは、エネルギーや糖分、脂肪、食塩のとりすぎにつながる可能性があります。スポーツドリンクや果汁100%ジュースも、とりすぎには注意が必要です。

将来、肥満や生活習慣病(糖尿病や脂質異常症)になってしまうことがあります。

お菓子や嗜好飲料は、1日に200kcalまでを目安にしましょう。

食べてつくろう 未来のジブン

札幌市高校生のための食生活指針



ランチタイム。みんなで食べるとおいしいね、楽しいね。みんなはどんな食事をしているのかな？ ちょっとのぞき見…



楽しく食事をしている市立札幌藻岩高等学校のみなさん
※写真は新型コロナウイルス感染症蔓延前に撮影したものです。

コンビニでそろえるバランス食！ Aさん Bさんの昼食より

改善前

このあいだお昼にコレを食べたけど、野菜不足だと思って今日はサラダも買いました！

焼きそばパン ジャムパン スポーツドリンク

主食 600kcal

主食はあるけれど、主菜や副菜がない。少しエネルギー不足。

改善後

焼きそばパン 肉まん サラダ 野菜ジュース

主食+主菜 750kcal

肉まんが主菜とエネルギーをプラス。副菜のサラダも添えて、これでバランスアップ！

改善前

先日の昼食はコレでしたが、今日はバランスも考えて選びました！

おにぎり2個 お茶

主食 450kcal

主食はあるけれど、主菜や副菜がない。エネルギー不足。

改善後

おにぎり2個 お茶 メンチカツ ごま和え

主食+主菜 700kcal

主菜(メンチカツ)と副菜(ごま和え)をプラスして、バランスアップ。エネルギー不足も解消！

コンビニの食品で、バランスのよい食事をすることができます。なるべく主食・主菜・副菜がそろえるように、組み合わせを工夫してみましょう！

お弁当を買うなら野菜が多いものを選ぶか野菜のおかずを追加すると◎

- このリーフレットに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。
- 中央保健センター TEL 011-205-3352
 - 豊平保健センター TEL 011-822-2472
 - 北保健センター TEL 011-757-1181
 - 清田保健センター TEL 011-889-2049
 - 東保健センター TEL 011-711-3211
 - 南保健センター TEL 011-581-5211
 - 白石保健センター TEL 011-862-1881
 - 西保健センター TEL 011-621-4241
 - 厚別保健センター TEL 011-895-1881
 - 手稲保健センター TEL 011-681-1211
- 発行/札幌市保健福祉局 TEL 011-211-3516



上記CさんDさんのお弁当は、札幌市お弁当レシピコンテストの入賞作品です。詳しくは、webへgo!

札幌市

札幌市公式ホームページからご覧いただけます。



知る

～今が大切～

私たちの体は食べたものでつくりられています。高校生の時期は、一生のうち体をつくる上でとても大切な時期です。

自分の体格を知る

友達や芸能人と比べるとNG!

体格(BMI)早見表や、BMI計算式で、健康的な「標準」体格を知りましょう。



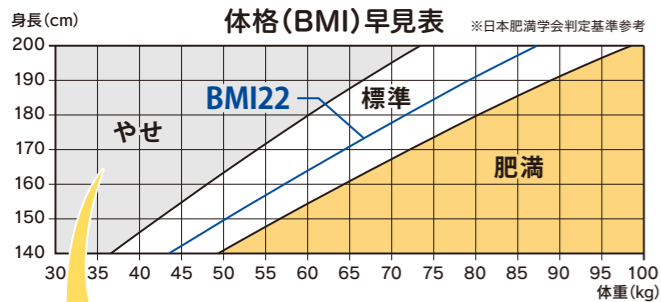
BMI(体格)計算式

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

やせ...18.5未満

標準...18.5以上25.0未満

肥満...25.0以上



あなたは大丈夫?
 体重を気にして「やせ」すぎると
 こんなリスクが!!

- 貧血
- 栄養不足による肌あれ
- 摂食障害
- 骨粗鬆症
- 低体重児出産 など
- 無月経

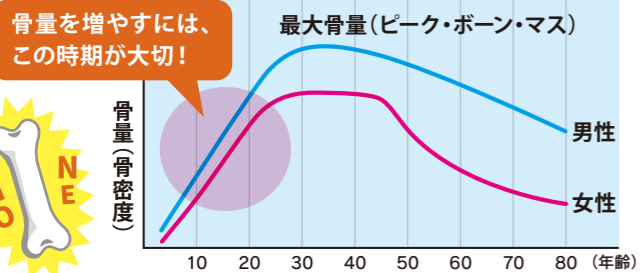
必要な食事量を知る

裏表紙参照

活動のエネルギー源は食事です。

成長期である高校生は多くの栄養量が必要です。勉強や部活など高校生活にしっかり取り組める食事をしましょう。

高校生は骨量を増やす大切な時期



実践する

～継続する～

何をどう食べるのが大切です。元気な体は、望ましい食習慣でられます。お菓子でおなかを満たしていませんか?

朝食は必ず食べる

まずは簡単に食べられるものから。慣れたら品数を増やしましょう。

朝食を食べると、午前中のエネルギー不足を防ぎ、1日に必要な栄養素(食事量)もとりやすくなります。

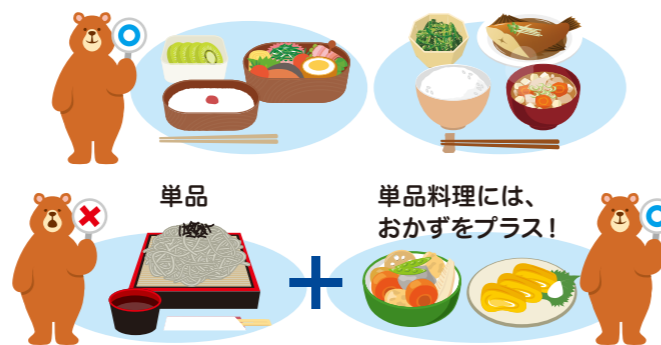
朝食を欠食するとこんなリスクが!!

- 学力・体力・集中力の低下
- 太りやすい体になる
- 便秘になりやすい
- 免疫力が低下する など



主食・主菜・副菜をそろえる

栄養バランスのよい食事の基本です!



主食・主菜・副菜とは?

- 主食** ごはん、パン、麺類など
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜** 野菜、海藻、きのこなど

野菜を食べる

野菜は1日5皿(350g)を目安に。目標は毎食野菜!

色の濃い野菜と薄い野菜をそろえると◎



活用する

～食を豊かに～

健やかで豊かな食生活のために、食に関する情報を賢く活用しましょう。

情報を活用する

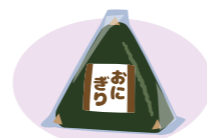
健康な食生活に役立つ情報を上手に活用しましょう。

情報はすべてが正しいとは限りません。鵜呑みにしないようにしましょう。



健康・栄養に関する最新情報はこちら

e-ヘルスネット 検索



加工食品には、原材料や栄養成分、アレルギー物質などの様々な情報が表示されています。

食品表示例

本品に含まれるアレルギー(特定原材料等)
 卵・小麦・大豆

栄養成分表示(1食(120g)当たり)	
熱量	229kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	7.9g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	1.1g

カフェインのとり過ぎに気をつけよう!

カフェインは、普段飲んでいる緑茶や紅茶、コーヒーなどの飲み物に含まれています。

また、清涼飲料水の中にはカフェインを多く含むもの(エナジードリンクや栄養ドリンクなど)もあります。カフェインをとり過ぎると、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、吐き気など、健康被害が生じることがあります。

製品に記載されている表記をよく読み、カフェインのとり過ぎにならないよう注意しましょう。



未来の健康をつくる

しっかり食べることで必要な栄養をとることができ、しっかり動くことで健康な体がつくれます。今のあなたの食習慣、運動習慣が両輪となって、未来のあなたをつくります。

めざそう! 10点満点

10項目チェック あなたは何点?

- 朝食を毎日食べている はい いいえ
- 夜遅くには食べないようにしている はい いいえ
- 自分の健康的な「標準」体格を知っている はい いいえ
- 野菜を毎食食べている はい いいえ
- 乳製品を毎日とっている はい いいえ
- 水分補給の中心は、水かお茶にしている はい いいえ
- 外食や食品の栄養成分表示を見て参考にしている はい いいえ
- 継続的に運動している、または1日トータルして60分程度は歩いている はい いいえ
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日に2回以上食べている はい いいえ
- ダイエットのため食事を極端に減らしたり、抜いたりすることはない はい いいえ

ストップ! 20歳未満の飲酒!

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。飲酒は脳へダメージを与え、体の発達にも大きな影響を及ぼします。

20歳未満の飲酒で高まる危険性

- 無気力や記憶力の低下につながる可能性も
- 15歳以下の飲酒開始は依存症が3倍
- 骨の成長や生殖機能の発達の遅れ

すすめられても「絶対NO!」



札幌市では、第4次札幌市食育推進計画を策定し、市民の健やかで心豊かな食生活の実現を目指して、食育をすすめています。

高校生の皆さまの「今のジブン」と「未来のジブン」が健やかなものでありますよう、札幌市の若い世代の食の実態をふまえ、この「札幌市高校生のための食生活の指針」を作成しました。

毎日の何気ない食事を大切にして、100歳までの健康につながる食習慣の実践のため、この指針をお役立てください。

(参考資料:令和4年札幌市健康・栄養調査、各区保健センター食育事業「本気めしプロジェクト」、平成27年南区アンケート)