

# 児童を持つ母親向けの食事講座

佐藤 亜沙実\*

## 1. はじめに

一般財団法人白老町体育協会 Gen キングしらおいクラブより依頼を受け、日々の食生活の講習を行い、家庭内の栄養管理効果を理解してもらいスポーツ活動と栄養素及び日々の食生活に反映してもらうことを目的とし、スポーツをする児童を持つ母親7名の参加者を対象に食事講座を実施した。

## 2. 実施概要

実施日時：2019年1月19日（土）10：00～12：00

参加者：児童を持つ母親 7名

場 所：白老町コミュニティセンター研修室

内 容：①五大栄養素とその役割と多く含む食品②献立作成③コンビニ・外食の利用

## 3. 実施内容

### ①五大栄養素の役割，多く含む食品

炭水化物，脂質，たんぱく質，無機質，ビタミンについて，役割とその栄養素を多く含む食品について，スライドを用いて説明した。参加者の児童は，バレーボールまたは陸上競技のスポーツ習慣があることから，バランスよく食べることが重要である。ここでは，ビタミンを摂ることによって炭水化物がエネルギーとして働けることを紹介し，バランスの大切さを説明した。

### ②献立作成

日本人に必要な食事摂取基準（2015）を提示し，1日に必要な栄養素を確認したあと，栄養素をバランスよくとるために，食事バランスガイドにのっとり主食・主菜・副菜，汁物，乳・乳製品，果物として料理の品数をとらえる方法を紹介した。

その後，群羊社の「料理そのままカード（きほんの食事編）」を用いて，1日分の献立を2グループに分かれて作成した。はじめは，食べたいものや，おいしそうに見えるもの，好みの献立カードを手にとっていたが，「中華定食をテーマにしたら実際に作るのは手間がかかる」「鍋料理は簡単なのに野菜がたくさんとれてよい」等，徐々に家庭で料理することを踏まえながら献立カードを選ぶ様子がみえた。

---

\* 藤女子大学大学院人間生活学研究科（院生）  
藤女子大学人間生活学部

### ③コンビニ・外食の利用

コンビニで手軽に購入できるおにぎり、サンドイッチに含まれる栄養素を確認し、間食の摂り方と役割を確認した。お弁当の栄養素が細かく公開されているほっともとのメニューや吉野家のメニューを用いて、子どもが選びそうなお弁当の栄養素や、栄養バランスがとれているお弁当はどれか等、参加者で予想しながら確認した。ここでは、エネルギーと脂質に着目した。また、サイドメニューの組み合わせ方も考慮するようにした。

その他、基礎的なこととして、朝食の役割や、3食とることで生活のリズムができ、心身の発達を促すことや、手軽に栄養バランスを考える方法として、五色五味やアメリカのマイプレートを紹介した。

### 4. まとめ

参加者からは、「中学校や高校の家庭科で習って以来、久しぶりに講座として栄養について学ぶことができた」、「料理そのままカードは、ままごととして、子どもが遊びながら栄養の勉強ができるのではないだろうか」、「実際に、毎日栄養を考えるのは難しいが、できることから取り入れてみようと思う」等の感想を聞くことができた。

また、「おやつや夜食によいのは何か」「カット済み野菜の栄養について」「冷凍食品の野菜について」等の質問があり、より実生活を意識した講座内容となった。今後も日々の食生活に取り入れられるような講座内容を検討していきたい。

今回の内容は、苫小牧民報（2019年1月22日）、室蘭民報（2019年1月23日）、よみうりプラザ（第569号2019年2月9日）に掲載されました。

謝辞：今回の講座開催にあたっては、一般財団法人白老町体育協会 大谷秀一様、白老町コミュニティセンター職員の方々にご協力いただきました。また、藤女子大学人間生活学部人間生活学科の岡崎由佳子先生に助言を賜りました。この場をお借りして皆様に心より感謝申し上げます。

### 参考文献および資料

- 1) 料理そのままカード（きほんの食事編）群羊社
- 2) 河谷彰子監修『小・中学生のためのスポーツ選手の栄養満点ごはん』(株)日東書院本社, 2014年
- 3) 柴田麗『ジュニアのためのスポーツ食事学』(株)学研パブリッシング, 2012年
- 4) 厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/balance/required.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/required.html), 2019年1月18日
- 5) (株)明治 栄養ケア倶楽部栄養ケア情報 栄養の基礎知識  
<https://www.meiji.co.jp/meiji-eiyoucare/knowledge/carefood/>, 2019年1月18日
- 6) HottoMotto 北海道メニュー <https://www.hottomotto.com/>, 2019年1月18日
- 7) 吉野家メニュー <https://www.yoshinoya.com/menu/>, 2019年1月18日
- 8) USDA's MyPlate (米国農務省) <https://www.choosemyplate.gov/>, 2019年1月18日
- 9) 無印良品くらしの研究所 <https://www.muji.net/lab/food/170830.html>, 2019年1月18日

資料 食事講座で使用したスライドの一部

児童を持つ母親向け  
**食事講座**  
2019年1月19日（土）10:00～12:00  
白老町コミュニティセンター

内容


- 生活チェック
- 五大栄養素とその役割、多く含む食品
- 献立作成
- 食事のとり方
- コンビニ&外食の活用

五大栄養素

- 炭水化物
- たんぱく質
- 脂質
- 無機質
- ビタミン

炭水化物

- 主にエネルギー源として利用
- 脳と筋肉を動かすエネルギー源
- 1gあたり4キロカロリー



炭水化物を多く含む食品



画像: Boulangerie Nishio facebook

炭水化物を多く含む食品



画像: はしもと物産館


炭水化物を多く含む食品



画像: 白老観光案内 白老観光協会

たんぱく質

- 筋肉・骨・血液などをつくる
- 1gあたり4キロカロリー



たんぱく質を多く含む食品



画像: ファミリーレストランウエムラ

たんぱく質を多く含む食品



## 脂質

- エネルギーを効率よくとる、または供給する
- 1 g あたり 9 キロカロリー
- 細胞膜などの体の構成成分やホルモンをつくる材料になる
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける



## 脂質(Fat)



## 脂質(Oil)



## 脂質



DHA ・ IPA

## 無機質

体の機能を調整する

- カルシウム：骨や歯をつくる
- 鉄：血液の材料になる

など

## ビタミン

体を正常に保つさまざまな働きをする

A    D    E    K  
B 1   B 2   B 6   C

## ビタミンA

- 皮膚、粘膜などを保つ
- 脂に溶けるビタミン
- 脂と合わせると吸収率がUP

## 人参のグラッセ



## ビタミンC

- 骨や筋肉の強化、かぜ予防
- 水に溶けるビタミン
- 水につけすぎ、ゆですぎ注意

## ビタミンCを多く含む食品



## 献立作成

1日に必要な栄養素を摂る献立の考え方

### 献立の考え方

- 主食 1品
- 主菜 1品
- 副菜 2品
  
- 汁物、果物、乳製品

### 主食

- 主材料は穀類。
- 米、パン、麺類等
- 炭水化物を多く含む。



### 主菜

- メインディッシュ。
- 主材料は魚介類、肉類、卵、大豆・大豆製品等
- たんぱく質を多く含む。



### 副菜

- サラダや小鉢など。
- 主材料は野菜類、いも類、きのこ、海藻等



### 他に...

- 牛乳・乳製品
- 果物
- 汁物

準備  
献立カードを分類してください♪

- 主食
- 主菜
- 副菜
- 乳製品
- 果物
- その他

### ①1日の献立を作成

- 朝食・昼食・夕食の献立を  
カードを使って作成する

### ②1日の献立を作成

- カード裏のkcal,SVを記入し、  
1食分、1日分の合計を計算する

## コンビニ&外食活用

どれくらいの栄養素が含まれているのか  
選び方

### おにぎり編

鮭（たんぱく質）  
梅干し（クエン酸）  
昆布（ミネラル）



### お弁当、どれを選びますか？

（出典：HottoMotto北海道メニュー <https://www.hottomotto.com/>）



幕の内弁当



から揚げ弁当



カルビ焼肉弁当

### 牛丼

吉野家 牛丼（並盛）



エネルギー 652kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 20.4g



出典：吉野家  
<https://www.yoshinoya.com/>

まとめ

## バランスよく

### まずは朝ごはん

- 体内時計がリセットされる
- オススメはごはん+たまごor納豆  
→たんぱく質は、消化される時  
炭水化物や脂質より体温が上がる！！  
→体が目覚める！！

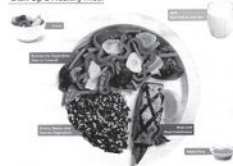
### 栄養バランスの考え方

・マイプレート（アメリカ）



Choose MyPlate.gov

Dish Up a Healthy Meal



画像：USDA's MyPlate（米国農務省）食生活ジャーナリストの会

### マイプレート例



画像：Eレシピウェブサイト  
[https://recipe.woman.excite.co.jp/article/Limia\\_74112/](https://recipe.woman.excite.co.jp/article/Limia_74112/)

#### 画像出典

- 1) 天野ファミリーファーム <http://www.dreamsite.ne.jp/user/amano/>, 2019年1月18日
- 2) ウエムラ牧場 <http://wagyu-oukoku.com/>, 2019年1月18日
- 3) 白老観光協会 <https://shiraoi.net/>, 2019年1月18日
- 4) はしもと珈琲館 <http://84mo10.com/coffeekan/>, 2019年1月18日
- 5) Boulangerie-Nishio  
<https://www.facebook.com/Boulangerie-Nishio-592840154067253/>, 2019年1月18日