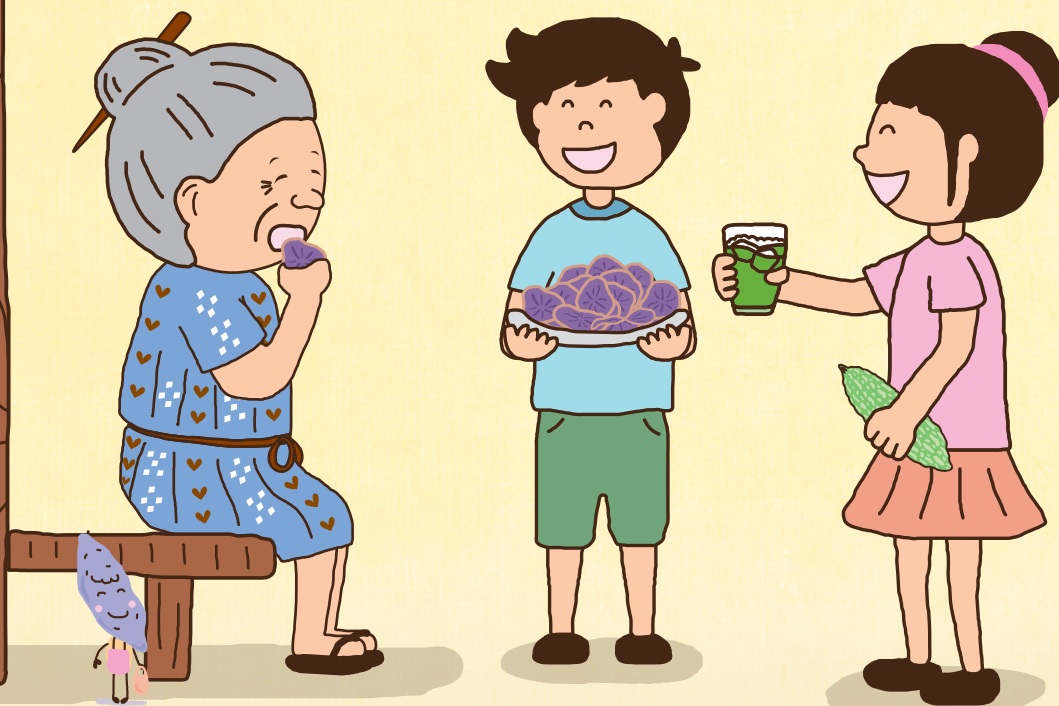


5・6年生

# 高学年

## もくじ

- 昔と今、食べものはどう違うのかな？ ..... 38
- 「食塩」<sup>し ぼうぶん</sup>「脂肪分」<sup>とうぶん</sup>「糖分」<sup>と</sup>をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ ... 39
- 生活習慣病 <sup>しゅうかん</sup> ～沖縄県の現状～ <sup>げんじょう</sup> ..... 40
- 野菜といもの栄養 ..... 42
- 魚を食べているかな！？ ..... 44
- 食事だけじゃなくおやつにも気をつけよう！ ..... 46
- 食品表示を見よう！ ..... 47
- 歯のおはなし カムカムミュージアム ..... 48
- 食べ物、捨てていませんか？ ..... 50



# 昔と今

ちようじゆ

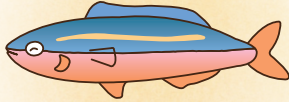
長寿と呼ばれていたおじいおばあは  
どんな食事をしていたんだろう？

# 食べものはどう違うのかな？

昔は

をよく食べる

を多く食べる




を

よく食べる

を

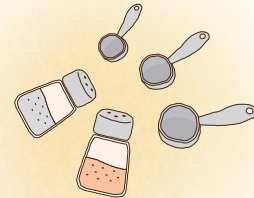
多く食べる



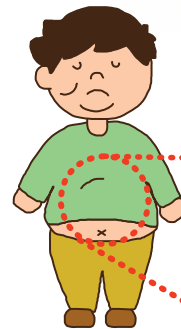
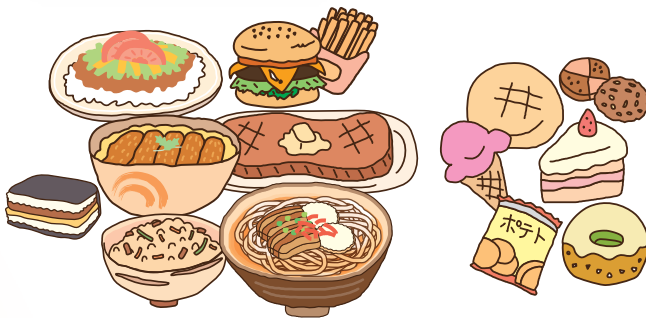

を

多く食べる

が少ない



今は



やさい ぶ そく  
**野菜不足**  
あぶら  
**油のとりすぎ**  
うん どう ぶ そく  
**運動不足**

生活が豊かになり、ポーク缶、肉、パンをたくさん食べるようになり  
ました。ファーストフードを利用する人もふえました。  
しかし、野菜や魚を食べる量がへってきました。

今の私たちの食事は



# 「食塩」「脂肪分」「糖分」を それぞれ摂り過ぎていないかな？

## 食塩

- ・血管がかたくなる
- ・血圧が高くなる
- ・むくみやすくなる

## 脂肪分

- ・肥満の原因
- ・血液ドロドロ

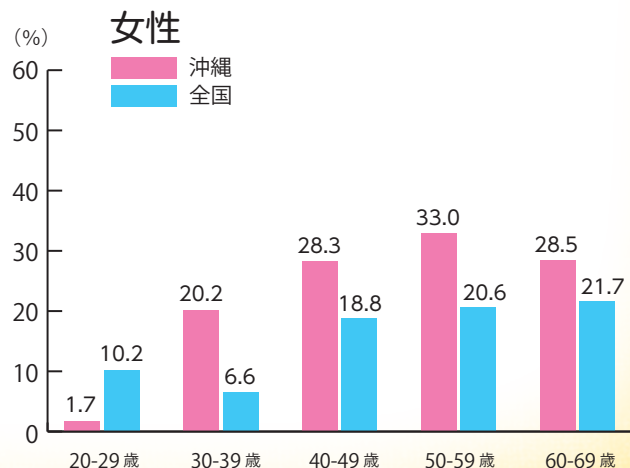
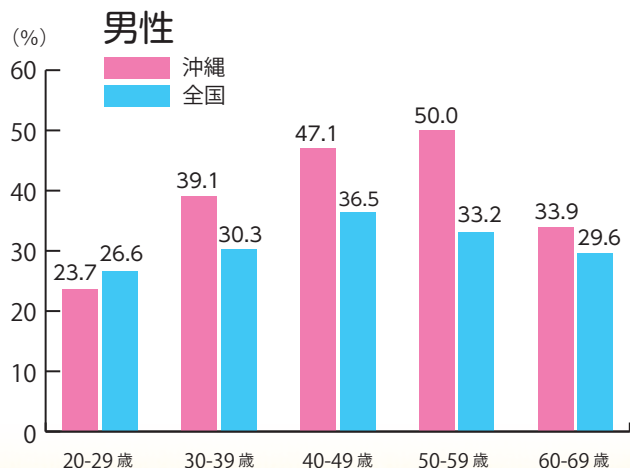
## 糖分

- ・むし歯や肥満の原因
- ・つかれやすくなる
- ・集中力がなくなる

## 生活習慣病

- 肥満 脂 糖 塩
- 高血圧 塩
- 脂質異常症 脂
- 糖尿病 脂 糖
- 動脈硬化 塩 脂 糖
- 脳卒中
- 心臓病
- 腎臓病
- 肝臓病(脂肪肝) 脂
- むし歯 糖
- 歯周病 糖

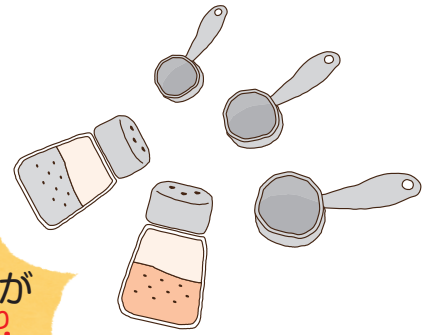
肥満者 (BMI25 以上) の割合 (沖縄と全国比)



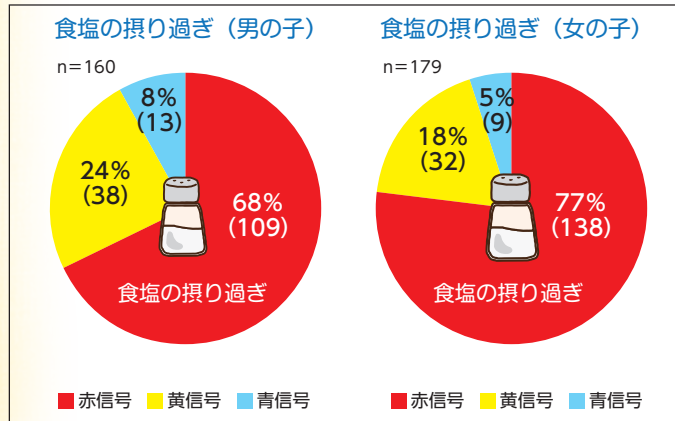
出典：平成28年度県民健康・栄養調査 (沖縄県保健医療部)

# 生活習慣病 ~ 沖縄県の現状 ~

うりひゃ~でーじなと~ん!!



【沖縄のある地域の子もたちの食塩や脂肪、野菜の摂取】

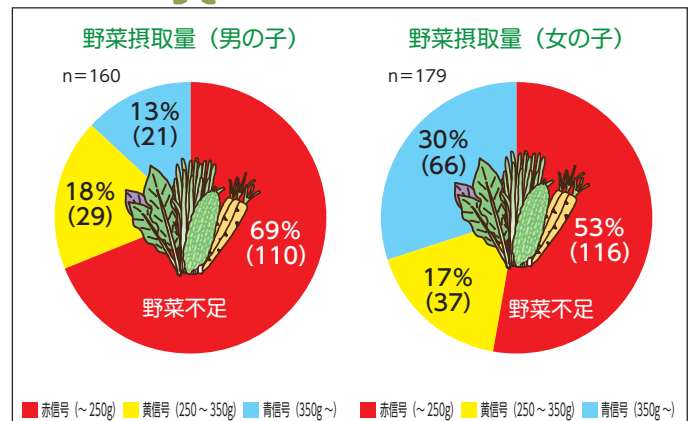
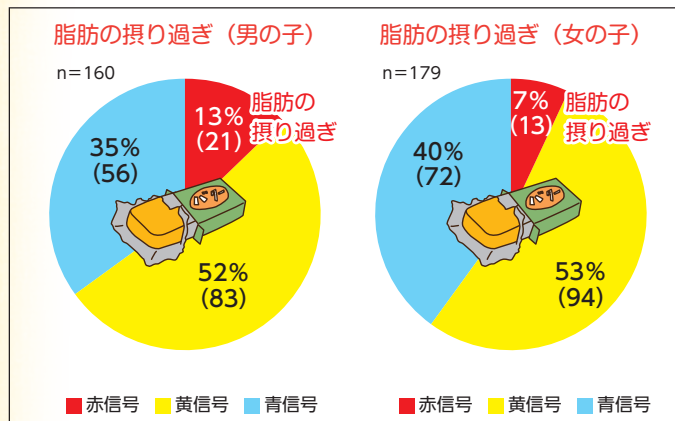


食塩の摂り過ぎが  
7~8割

野菜不足が  
5~7割  
カリウムが不足



※カリウムについては、43ページを見てね!



男子：160名、女子：179名（6-12歳）BDHQによる結果。2012実施。

出典：根川文枝、等々力英美、金城昇、佐々木敏  
 第45回沖縄県公衆衛生学会抄録集 18-19, 2013

## ハンバーガーショップ人口あたり店舗数

ハンバーガーショップは全国に5,401軒あり、人口10万人あたり店舗数は4.25軒。最も多いのは沖縄県で7.96軒。全国平均の1.8倍以上ある。

## 47都道府県庁所在地別

## ハンバーガー外食費用ランキング

一世帯あたりハンバーガー外食費用の全国平均は年間4,592円。最も外食費用が多いのは高松市で6,354円である。那覇市は4位で5,899円である。

順位	都道府県	ハンバーガーショップ店舗数	
		総数	人口10万人あたり
1	沖縄県	110軒	7.96軒
2	東京都	914軒	7.45軒
3	神奈川県	449軒	5.17軒
4	埼玉県	348軒	4.96軒
5	千葉県	293軒	4.85軒

出典：平成18年の事業所・企業統計調査

順位	県庁所在地	ハンバーガー外食費用
1	高松市	6,354円
2	徳島市	6,111円
3	甲府市	5,915円
4	那覇市	5,899円
5	大分市	5,877円

出典：総務省統計局の家計調査  
 (2018年(平成30年)~2020年(令和2年)平均)

# 学校給食とファーストフードの比較

ひかく

学校給食は1食に必要な栄養素がほぼ満たされバランスよく作られています。ファーストフードは成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維など大切な栄養素が不足し、エネルギーや脂質は摂り過ぎてしまいます。



## 学校給食

給食は、バランスがいいね！

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

がそろった食事です！！

食塩 1.6g < 2.7g

脂質 13.2g < 34.8g

野菜 130g > 10g

## ハンバーガーセット

エネルギーや脂質が多く副菜となる野菜が少ないため、バランスがくずれがちです。



ハンバーガーセットを食べる時は、お家で野菜を食べましょう！

### 牛乳

さつまいもごはん  
魚のシーザーソースかけ  
春雨と野菜のごま酢和え  
豆腐のみそ汁  
オレンジ

栄養	摂取量
エネルギー (Kcal)	645
たんぱく質 (g)	27.9
ビタミンA (μgRAE)	180
ビタミンC (mg)	40
鉄 (mg)	2.9
カルシウム (mg)	413

### ハンバーガー ポテトフライ ジュース

栄養	摂取量
エネルギー (Kcal)	869
たんぱく質 (g)	17.6
ビタミンA (μgRAE)	23
ビタミンC (mg)	15
鉄 (mg)	2.5
カルシウム (mg)	48

給食って  
バランス  
いいね！



**主食** … 主に黄の食品 (熱や力のもとになる)

**副菜** … 主に緑の食品 (体の調子を整える)

**主菜** … 主に赤の食品 (血液や筋肉、骨をつくる)

**汁物** … 足りない栄養素を補う

沖縄の現状について、気づいたこと、わかったことを書いてみよう！

---



---

# 野菜といもの栄養



はんまよ～!? うちな～んちゅは、こんなに野菜を食べなくなっているんだね。おばあはね～昔から栄養満点の野菜やいもをたくさん食べてきたおかげで、ちゃ～がんじゅ～だよ！フーチバーとか、カンダバーとか生命力の強い野草をよく食べていたさ～！

野菜には体の調子を整えるいろいろな働きがあるんだよ。  
おばあ自慢じまんのうちな～野菜は、体にとってクワッチー（ごちそう）ど～。たくさん食べて、おばあみたいに長生きするんだよ！

## げんじょう 沖縄の現状について

### ぜっしゅりょう 野菜類摂取量

#### 男性

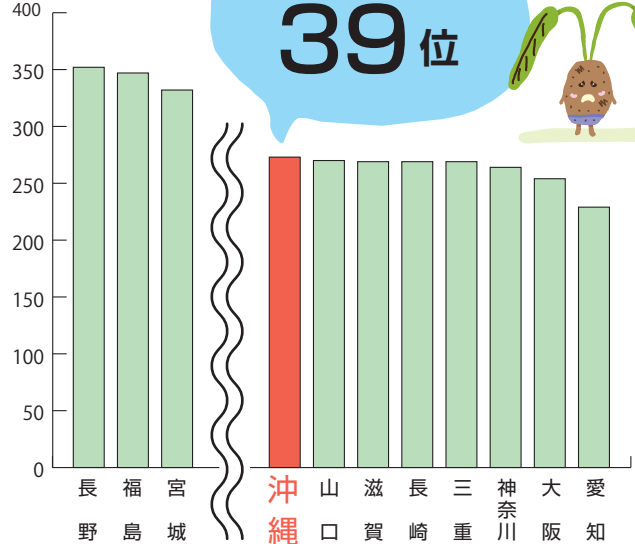
No.	都道府県	平均値 (g/日)
1	長野	352
2	福島	347
3	宮城	332
4	福岡	320
5	青森	319
6	山梨	318
7	島根	314
8	徳島	313
9	石川	313
10	高知	310
11	埼玉	303
12	大分	300
13	岩手	299
14	新潟	295
15	兵庫	294
16	宮崎	292
17	富山	291
18	茨城	291
19	佐賀	289
20	鳥取	289
21	福井	288
22	京都	288
23	香川	285
24	千葉	283
25	秋田	283
26	和歌山	280
27	群馬	280
28	栃木	280
29	鹿児島	279
30	奈良	279
31	岡山	279
32	山形	277
33	広島	277
34	北海道	276
35	東京	275
36	静岡	274
37	愛媛	273
38	岐阜	273
39	沖縄	273
40	山口	270
41	滋賀	269
42	長崎	269
43	三重	269
44	神奈川	264
45	大阪	254
46	愛知	229

#### 女性

No.	都道府県	平均値 (g/日)
1	長野	335
2	福島	314
3	徳島	309
4	神奈川	304
5	青森	300
6	山梨	300
7	高知	296
8	埼玉	295
9	新潟	291
10	宮城	287
11	岩手	286
12	千葉	284
13	北海道	280
14	鳥取	278
15	宮崎	278
16	東京	277
17	島根	277
18	栃木	277
19	福岡	276
20	茨城	274
21	山形	273
22	広島	270
23	秋田	269
24	福井	269
25	沖縄	268
26	奈良	263
27	富山	263
28	大分	263
29	愛媛	262
30	兵庫	262
31	群馬	262
32	香川	261
33	岐阜	257
34	石川	256
35	鹿児島	254
36	京都	254
37	岡山	253
38	佐賀	252
39	長崎	249
40	山口	248
41	静岡	243
42	滋賀	240
43	三重	240
44	愛知	238
45	和歌山	232
46	大阪	227

#### 男性

へいきんち 平均値 (g/日)

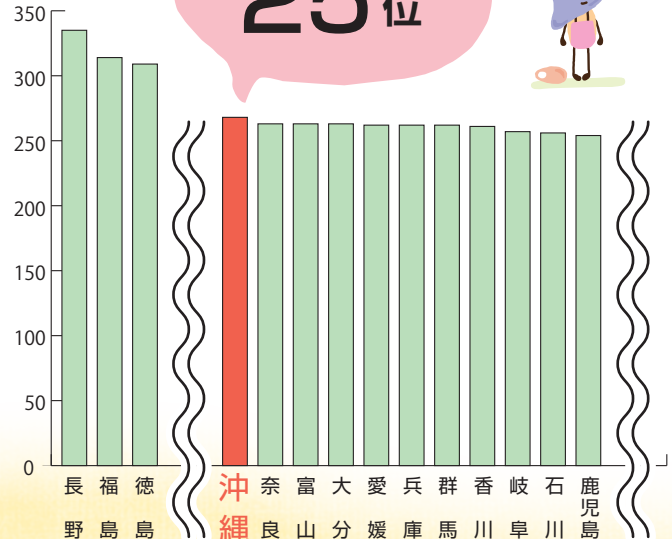


約70gも少ないね



#### 女性

へいきんち 平均値 (g/日)



約80gも少ないね



注) 熊本県を除いたものである。

出典：厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査(2016年)

# 野菜といもの良いところ

## ビタミン

体の調子を整えて、病気にかかりにくいじょうぶな体にします。

生活習慣病予防につながるよ!!

## カルシウム

骨や歯をつくりじょうぶにします。骨密度（骨の強さ）を高めるには、20歳までにしっかりカルシウムを摂ることが大切です。そのあとは少しずつ減ってしまいます。

## 鉄分

血液を元気にして、全身に酸素を運ぶ助けをします。体の発育や脳の働きを助けます。

病気にかかりにくい体になるよ!!

## 食物せんい

腸をそうじして悪いものを体の外にだします。腸の働きを活発にし、便秘を防ぎます。

## カリウム

食塩を摂り過ぎると高血圧の原因になります。カリウムは余分な食塩を尿中にながして、血圧を下げる働きがあります。



## 一日にとりたい野菜といも類の摂取量

色とりどりの野菜チャンプルーにしてもいいね♪



+



+

たとえば、じゃがいも50gにさつまいも50g



給食1回の野菜使用量は、  
平均約 **100g**  
のこりは、お家で食べましょう!

色のこい野菜

色のうすい野菜

いも類

**100g/日 + 200g/日 + 100g/日 = 400g**

**300g/日**

食物せんいがいっぱい

体を元気にしたり、病気を防ぐビタミンやミネラルがいっぱいだ!

腸をそうじして、いいうんこをだすよ!

いいうんこができれば体に悪いものは、たまらないよ!

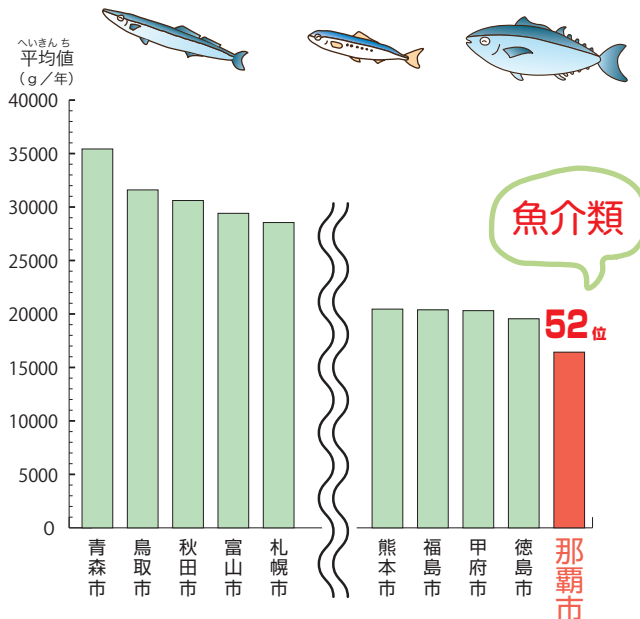
健康でサラサラの血にするよ!

# 魚を食べているかな!?

## 沖繩の現状について

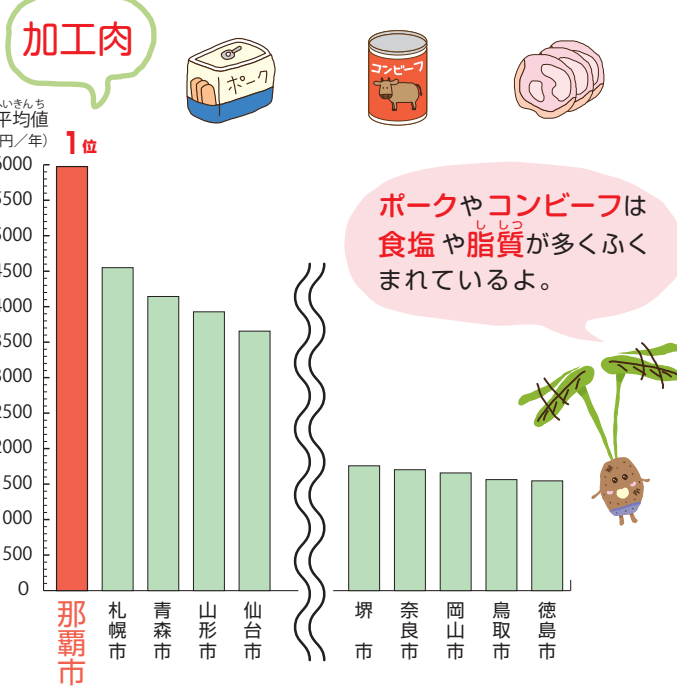
### せいせんぎょかい ころにゆう 生鮮魚介 購入量 (g)

No.	都市	生鮮魚介 購入量	No.	都市	生鮮魚介 購入量	No.	都市	生鮮魚介 購入量
1	青森市	35,494	19	盛岡市	24,307	37	宇都宮市	21,371
2	鳥取市	31,753	20	堺市	23,710	38	高松市	21,276
3	秋田市	30,653	21	京都市	23,548	39	名古屋市	21,276
4	富山市	29,441	22	奈良市	23,341	40	浜松市	21,029
5	札幌市	28,430	23	福井市	23,183	41	福岡市	20,824
6	長崎市	27,842	24	相模原市	23,062	42	さいたま市	20,805
7	松江市	27,209	25	大阪市	22,955	43	神戸市	20,776
8	金沢市	27,193	26	横浜市	22,909	44	山形市	20,742
9	仙台市	26,483	27	和歌山市	22,898	45	川崎市	20,741
10	北九州市	25,687	28	松山市	22,869	46	岐阜市	20,729
11	津市	25,323	29	水戸市	22,821	47	岡山市	20,552
12	大津市	25,215	30	宮崎市	22,749	48	熊本市	20,487
13	山口市	25,177	31	大分市	22,578	49	福島市	20,444
14	千葉市	25,025	32	長野市	22,564	50	甲府市	20,370
15	新潟市	25,023	33	鹿児島市	22,255	51	徳島市	19,634
16	高知市	25,011	34	東京都港区	22,223	<b>52</b>	<b>那覇市</b>	<b>16,324</b>
17	佐賀市	24,693	35	静岡市	22,217			
18	広島市	24,477	36	前橋市	21,603			



### 他の加工肉※ 購入金額 (円)

No.	都市	他の加工肉 購入金額	No.	都市	他の加工肉 購入金額	No.	都市	他の加工肉 購入金額
<b>1</b>	<b>那覇市</b>	<b>5,980</b>	18	秋田市	2,710	36	山口市	2,246
2	札幌市	4,553	19	長野市	2,602	37	岐阜市	2,232
3	青森市	4,146	20	横浜市	2,580	38	大阪市	2,204
4	山形市	3,936	21	名古屋市	2,576	39	松江市	2,204
5	仙台市	3,659	22	さいたま市	2,534	40	長崎市	2,192
6	相模原市	3,440	23	静岡市	2,519	41	甲府市	2,157
7	宮崎市	3,362	24	前橋市	2,488	42	北九州市	2,147
8	福井市	3,175	25	福島市	2,419	43	宇都宮市	2,110
9	新潟市	3,151	26	佐賀市	2,419	44	高松市	2,086
10	金沢市	3,098	27	京都市	2,383	45	高知市	2,016
11	川崎市	3,086	28	水戸市	2,368	46	松山市	2,008
12	富山市	3,068	29	大分市	2,328	47	和歌山市	1,838
13	千葉市	2,888	30	鹿児島市	2,307	48	堺市	1,769
14	盛岡市	2,883	31	大津市	2,304	49	奈良市	1,708
15	広島市	2,820	32	浜松市	2,283	50	岡山市	1,669
16	東京都港区	2,741	33	福岡市	2,262	51	鳥取市	1,562
17	津市	2,731	35	熊本市	2,248	52	徳島市	1,548



総務省統計局 家計調査 品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング (2018年～2020年平均) より引用・改編  
 ※ハム、ベーコン、ソーセージ以外の加工肉

データを見て、気がついたこと、わかったことを書いてみよう!

---



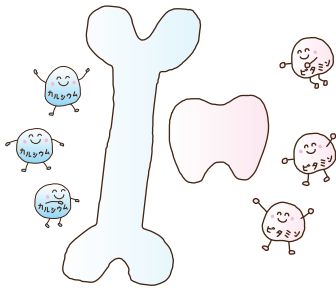
---



# 魚には良いところがいっぱいあるよ～

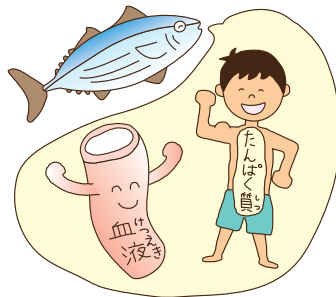
ほね  
骨や歯を作る  
カルシウム

骨ごと食べられる魚にはカルシウムがたくさん含まれています。  
「骨そしょう症」の予防にもつながります。



体をつくる  
たんぱく質が  
いっぱい!!

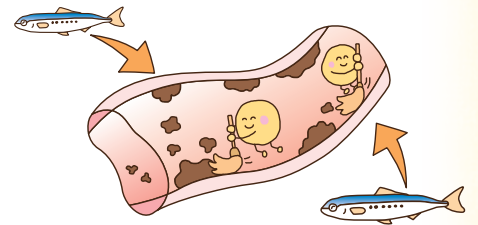
体の成長にかかせないたんぱく質が含まれています。  
筋肉、内臓、血、皮ふ、骨、髪の毛、つめなどのいろいろな部分を作るのに必要です。



魚の油は  
すごい!!



EPA (イーピーイー) は、血管のそうじをして、血液をサラサラにします。DHA (ディーエイチイー) は、脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める働きをします。  
[特に青魚 (さんま、さば、いわしなど) に多く含まれます]



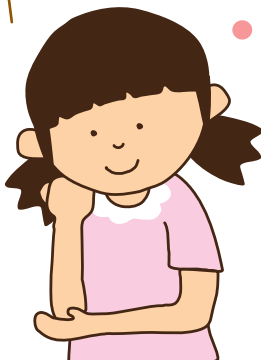
## 1日にどれくらい魚を食べたらいいのかな?



3食のうち1食は魚料理を取り入れよう!

【主菜の食べ方の例】

今日の献立は～



【主菜の例】



1食で食べる魚の目安量は

**50g**

片手に乗る量でこれくらいの大きさだよ!

食事だけじゃなく

おうちの人と考えよう♪

# おやつにも気をつけよう！

ひごろ

日頃食べているおやつの成分を調べてみよう。

おやつは ( ) だよ！  
 エネルギー ( ) kcal  
 脂 質 ( ) g  
 食塩相当量 ( ) g

手づくりのおやつは  
 もっとイイよ！



- ★ 砂糖、食塩を調整できる
- ★ 食品添加物が少ない
- ★ 足りない栄養を補える

## おやつエネルギー

おやつの適量は、約 200kcal です。  
 ごはん約 1 杯分が目安です。 約 200kcal

<p>牛乳 200mL</p> <p>140kcal 0.7 杯分</p>	<p>果汁100%ジュース 200mL</p> <p>80kcal 0.4 杯分</p>	<p>スポーツドリンク 200mL  <small>(ペットボトルの約半分の量)</small></p> <p>50kcal 0.3 杯分</p>	<p>お茶</p> <p>0kcal 0 杯分</p>	飲料
<p>ハンバーガー1こ</p> <p>500kcal 2.5 杯分</p>	<p>カップめん1こ</p> <p>400kcal 2 杯分</p>	<p>菓子パン1こ</p> <p>300kcal 1.5 杯分</p>	<p>焼きいも 半分 (100g)</p> <p>160kcal 0.8 杯分</p>	軽食
<p>アイスクリーム</p> <p>300kcal 1.5 杯分</p>	<p>ドーナツ1こ</p> <p>230kcal 1.2 杯分</p>	<p>プリン1こ</p> <p>100kcal 0.5 杯分</p>	<p>ヨーグルト (100g)</p> <p>90kcal 0.5 杯分</p>	デザート
<p>りんご 中 1こ</p> <p>150kcal 0.75 杯分</p>	<p>バナナ 大 1本</p> <p>100kcal 0.5 杯分</p>	<p>みかん 中 1こ</p> <p>40kcal 0.2 杯分</p>	<p>パイン 小 3切れ (45g)</p> <p>24kcal 0.12 杯分</p>	果物
<p>ビスケット 2枚</p> <p>100kcal 0.5 杯分</p>	<p>ポテトチップス 8枚</p> <p>80kcal 0.4 杯分</p>	<p>ミルクチョコレート 3こ (10g)</p> <p>60kcal 0.3 杯分</p>	<p>あめ 2こ (10g)</p> <p>40kcal 0.2 杯分</p>	スナック菓子

高

低

おやつの  
 組み合わせ

= 160kcal  
 焼きいも半分とお茶

= 180kcal  
 バナナ1本と果汁100%ジュース(200mL)

= 240kcal  
 ビスケット 2枚と牛乳(200mL)

お店でおやつを買うときは

# 食品表示を見よう!



## 食品表示って何かね~?!

お菓子やジュースなど、食品のラベルに表示されているもので、その食品についてのさまざまな情報が書かれているんだよ。

どんな原材料でつくられているか、どう保存したらよいか、どんな栄養素がどれくらい含まれているかなど、いろいろな情報を知ることができるさあ~! まずは、食品表示を見てみようね~!

【食品表示の例】

名 称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩
内 容 量	30g
賞味期限	20●●.3.4
保存方法	直射日光、高温多湿をさけて保存してください。
製 造 者	●●●●会社 ●●●●●●●●●●●●●●●●



どんな食品か?

(わかりやすい名前で見られている)

どんな材料が使われているか?

(使った量が多い順に表示されている)

どれくらい入っているか?

いつまでに食べればよいか?

保存するときの注意点

この食品をつくった会社の名前や住所

## 栄養成分表示も活用しよう!

1

ただいま~ おやつ食べたい!

バナナとみかんゼリーあるよ

2

あまくておいしい!

みかんゼリーが100kcalでバナナも1本100kcalだから合計200kcalね! おやつにピッタリ!

3

ゼリーもう1個食べていい?

バナナも1本食べるならゼリーは1個にしたなら? ゼリー1個100kcalだから

4

みかんゼリーのカロリーがわかるの? さすがだね!

ふうふうゼリーの箱に書かれているんだよ!

そうなんだあ~! 便利だね~

名 称	みかんゼリー
原材料名	みかん、砂糖、○○
内 容 量	○○○g
賞味期限	○○○○○
保存方法	○○○○○
製 造 者	○○○○○
栄養成分表示 (1個当たり)	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	○○g
脂 質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

▼ 食物アレルギーがある場合は、アレルギー表示もみよう。



歯のおはなし

# カムカム ミュージアム



## お口の中を観察してみよう！

歯は何本生えていますか？乳歯より永久歯が増えてくるころですね。第二大臼歯だいだいしゅうしがそろそろ生え始めたころでしょうか。これまで練習してきた“前歯かで噛み切って、奥歯おくはで噛みくだく”ことができているならば、唇や頬に力がついているはず。ポカーンと口が開いて“口呼吸くちこきゅう”していませんか？歯ぐきから血がでませんか？むし歯はありませんか？よく噛んで食べることは歯並びや噛み合わせを決めるとても大切な働きをしています。



## カムカム健康法

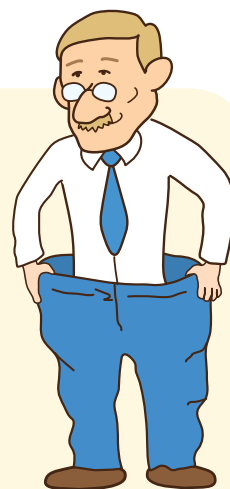
いまからおよそ100年前のアメリカにフレッチャーさんという、大食漢たいしょくかんの実業家がありました。大いに働き大いに食べる生活で、40歳の頃に体重が100キロに増えて生活習慣病になりました。いろいろな治療をほどこしましたが、治りませんでした。

ある日、食事をよく味わいながらよく噛んで食べることにしました。すると、徐々に痩せて体重が30キロも減って健康な体に戻りました。その後、自分の体験をもとに、〈よく噛む健康法—フレッチャイズム〉と名付けて世界中を講演して歩きました。

ひとくち30回以上噛むことを目標として

「カミング30（サンマル）」はじめてみましょう！

【フレッチャーさんの大発見】より引用・改編



## むし歯の原因を知ろう！

沖縄県は12歳児の一人平均むし歯数

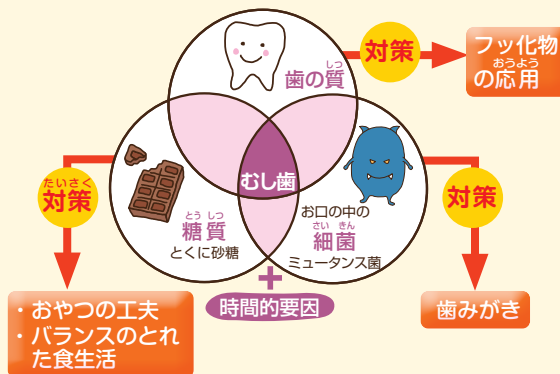
# 全国ワースト1位

むし歯は自然には治りません！必ず歯医者さんで治療しましょう！

でも、むし歯は予防することができます。バランスのとれた食生活とおやつの工夫、そして毎日の歯みがき。フッ素入りの歯みがき剤を使いましょう。フッ素は歯の質を強くしてくれます。

### むし歯発生の要因

むし歯は、4つの原因が重なって初めてできます。





# だ液のチカラってすごい！



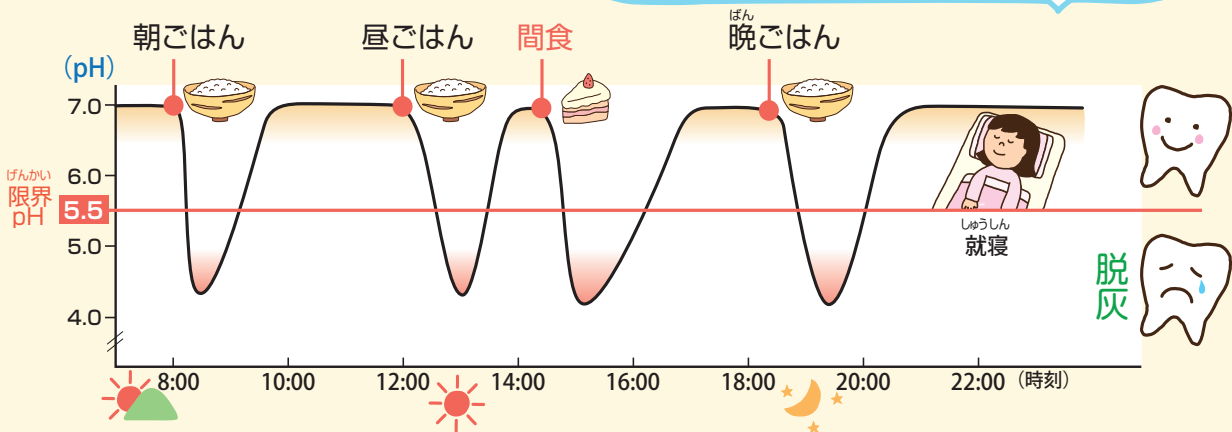
食事をすると2～3分で脱灰<sup>だっかい</sup>（歯の表面からカルシウムやリンなどが出ていきます）が始まります。食後30～40分すると、だ液のチカラにより口の中が中和され再石灰化<sup>さいせっかい か</sup>が始まり、歯の表面から溶け出していた成分が歯に戻ります。

「だらだら食べ」は成分が歯に戻らず、再石灰化が起こらないため、ずっと溶け出した状態になります。脱灰が進むとむし歯になります。

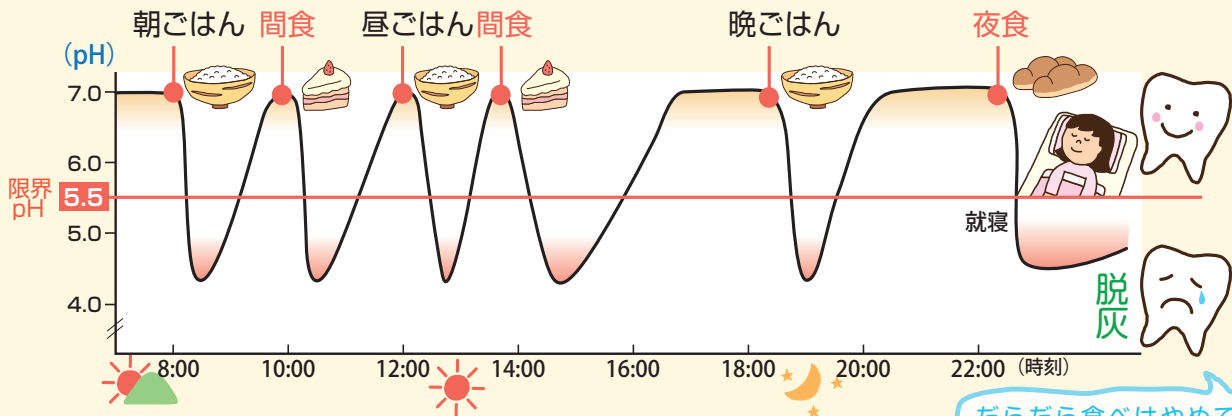
食事やおやつ、そして糖分を含んだ飲み物（ジュースやスポーツドリンク、甘いレモンティーなど）も規則正しくとることが大切です。

## 規則正しい食事の場合

とくにねている間はだ液が少なくなるので  
ねる前の歯みがきは必ずしましょう。



## 間食も多く夜食もある場合



お口で呼吸（口呼吸）しているとだ液のチカラが働きにくくなってしまい、歯ぐきがはれたり、むし歯ができやすくなります。鼻で呼吸すること（鼻呼吸）を意識しましょう。

生えそろった前歯でしっかり噛み切れて、第一大臼歯（6歳臼歯）でしっかり噛んでいるか、たしかめてみましょう。



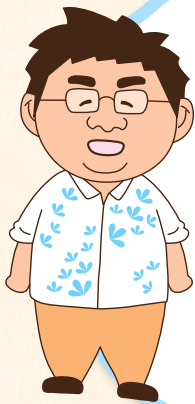
# 食べ物、捨てていませんか？



食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」というよ。  
 食べ物を捨ててしまうことはとてももったいないよね…。  
 でも実は「食品ロス」…これがいま日本でも世界でも問題になっているんだよ！  
**きみが今日からできることチャレンジしてみよう！**



## 沖縄の“食品ロス”ってどのくらいあるの？

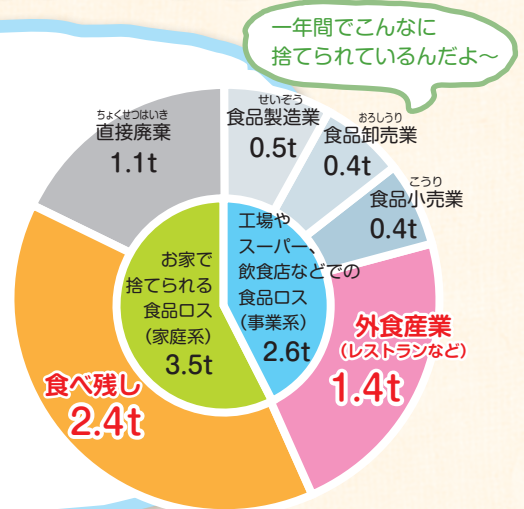


お家で捨てられる食品ロス（家庭系食品ロス）と、レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店で捨てられる食品ロス（事業系食品ロス）に分けられるんだよ。

グラフにあるように、家庭系食品ロスは『食べ残し』が多いことがわかるよ。

事業系食品ロスは『外食産業（レストランなど）』で捨てられることが多く、食べ残しも含まれているよ。

これをわかりやすく例えると、県民ひとりあたり、毎日お茶碗ちやわん1杯分のごはんを捨てていることになるんだよ！



一年間でこんなに捨てられているんだよ～

参考：沖縄県食品ロス削減推進計画

え～！とても、もったいないね！

大切な食べ物を捨てないために、  
 僕ぼくたちにできることを考えよう！



## どうやって食品ロス問題を良くしていくの？



好き嫌いをしないことや、自分の食べられる量を知ることが大切さあ～。基本的には買いすぎないことさあ～。「必要なときに必要な分だけ買う」ということだよ。また、スーパーなどで買い物をするときに、すぐ使う食品は棚の手前から取るようにしようね～。  
 それから、外食する時には「注文しすぎない」ようにしよう！



僕ぼくは外食する時、うれしくてついついたくさん頼んでしまうんだ。

これからはお腹なかと相談して食べられる分だけ注文するようにするよ！！

