



高学年は、魚や野菜、芋に含まれる栄養素について学び、もっと食べようとする意欲を持つことを目的とします。

また、生活習慣病について知り、自分の食生活を見つめ直し、生活習慣病にならないためにできることを考えさせ、実践する態度を育てます。

魚

沖縄の魚は亜熱帯地域で育ち、味は淡泊なものが多くあります。

暑い沖縄では、鮮度を保つために揚げるが多く、県魚のグルクン（たかさご）は代表的な揚げ魚です。

他の料理には、煮つけ（マース煮）や刺身、天ぷら、魚汁などがあります。

いも

戦前から戦後数年まで、主食は米ではなく芋でした。おかずは少量、芋は好きなだけ食べました。米は貴重で、減多に食べられませんでした。また、味噌汁に入れたり、お米と炊いて芋ご飯にしたり、ソムクジ（澱粉）にして保存性を高め、ソムクジプットルーなどの料理を作りました。いもは食物繊維やカリウム、ビタミンCが豊富です。

豆腐

沖縄の豆腐は木綿豆腐ですが、本土と比べて水分が少なく、固めで塩味がついているのが特徴です。料理は、チャンプルーやソムシー、ゆし豆腐などが有名です。

海藻

沖縄の海で、昆布は採れません。昆布の消費量は1980年代では、沖縄が全国一でしたが、2000年代になって、全国平均と同じ水準になってしまいました。

現在、昆布の消費量の全国一位は、富山県です。本土ではだしをとるために昆布を使用しますが、沖縄では昆布を食べます。海藻料理には、クーブイリチー、もずく酢、アーサ汁、モーイ豆腐などがあります。

食塩

沖縄の料理の特徴は、豚肉のだしとかつおだしを使ってうま味をしっかりと出しているため、食塩は控えめでも、おいしく調理できます。

野菜

沖縄で採れる野菜は、ビタミンを豊富に含んだ緑黄色野菜が多いのが特徴です。

ウンチー（えんさい）、ハンダマ（水前寺菜）、シマナー（からし菜）、ナーベラー（へちま）などの沖縄島野菜があります。

チャンプルーや煮物などの料理には、野菜をふんだんに使用しています。

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

魚

をよく食べる

いも

を多く食べる

豆腐

を

よく食べる

海藻

を

多く食べる

野菜

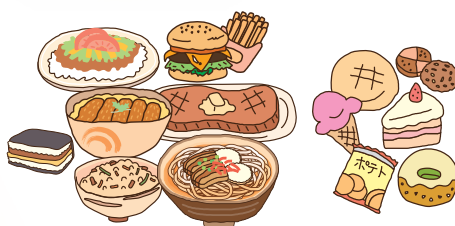
を

多く食べる

食塩

が少ない

今は



野菜不足
油のとりすぎ
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減りました。



POINT おじいおばあさんの食事（郷土料理）

沖縄県では昔から「食べ物は不老長寿につながる医食同源」という考え方があります。（ヌチグスイ、クスイムン）。

郷土料理は、地場産物や様々な食材を活用し、長い歴史により育まれてきました。

今と昔の食事の違いについては、沖縄の年中行事の食事や給食献立などを参考にしながら、郷土料理の特徴を思い出させるように声かけをしましょう。



今の私たちの食事は

★ ワークがあるよ

「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

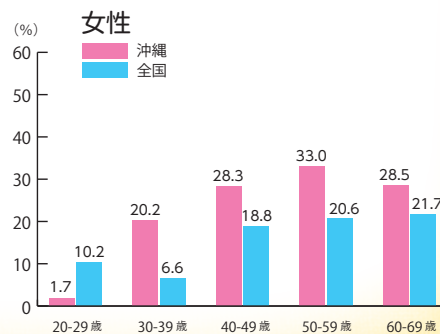
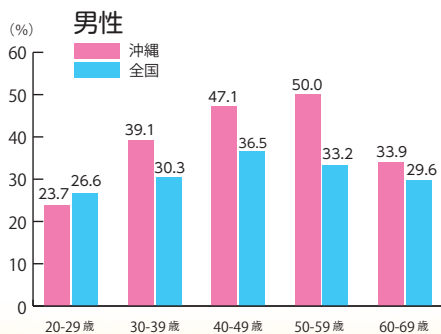
糖分

- ・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）

39



p.8の資料を参考に、沖縄県内の小学生男児の肥満傾向児の出現率が高いことを知らせます。

食塩の目安量

（男性7.5g未満、女性6.5g未満/日）

食塩を摂り過ぎると、高血圧や腎疾患、心疾患等につながります。

食塩の多い食べ物：調味料、カップラーメン、スナック菓子、漬物、ウインナー、ハムなど

食塩イラストの食塩量（おおよそ）

- ・カップラーメン 4.3g～8.6g（1食あたり）
- ・ウインナー 1.9g（100gあたり）1本 10～20g
- ・せんべい 0.1～2.0g（100gあたり）1枚 6～15g
- ・ポテトチップス 1.0g（100gあたり）10枚 5g

脂肪分の目安量

（男性60～90g、女性45～65g）

脂質を摂り過ぎると皮下脂肪や内臓脂肪が増えてしまい肥満の原因となります。また、悪玉コレステロールが増加することで、動脈硬化や心臓病などを引き起こしてしまいます。

脂肪分の多い食べ物：スナック菓子、洋菓子、揚げ物、脂身の多い肉、菓子パンなど

脂肪分イラストの脂肪量（おおよそ）

- ・ポテトチップス 約32g
- ・ハンバーガー 約12g
- ・フライドチキン 約20g

糖分の目安量（砂糖として20g/1日）

糖分を摂り過ぎると、疲れ、集中力の低下、むし歯、肥満、糖尿病などにつながります。菓子類に多く含まれていますが、市販されている飲料に含まれている砂糖にも注意が必要です。

スポーツ飲料に含まれる糖分は平均してペットボトル1本（500ml）に20g～30gです。

レモンティ（ペットボトル1本あたり）は、約30gです。炭酸飲料（ペットボトル1本あたり）は、約50～60gです。

糖分イラストの糖分量（おおよそ）

- ・アイスクリーム 約21g（カップ1個）
- ・チョコレート 約27g（1枚）
- ・ドーナツ 約30g（1個）
- ・あめ玉 約7g（2個）

BMI（体格指数）

BMI(kg/m²)=体重kg÷(身長m×身長m)
18.5～25未満が適正範囲です。

沖縄の現状を把握

データを見て、「食塩」「脂肪」の摂り過ぎを確認します。

また、前時で学習した「野菜摂取量が少ない」ことも復習として確認します。

pp.6～7を活用して、食塩と脂肪の摂り過ぎを再確認します。食生活の乱れが生活習慣病につながることも強調して説明します。

摂り過ぎの原因

ファーストフード、ポークなどの加工食品、肉料理を食べる頻度が多いことによる脂肪の摂り過ぎ、野菜や魚介類の摂取不足です。

摂り過ぎの原因を発表して、お互いの意見を確認しましょう。

カリウム

食塩の摂り過ぎによって体内に増えたナトリウムを排出して、血圧を下げる働き（高血圧予防）があります。里芋、さつまいも、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれています。※副読本 p.43 に解説があります。

【補足】

BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）

食事質問票（BDHQ）に回答することで、自分自身の食事や栄養摂取の特徴（食べ方のくせ）を知ることができます。結果票には信号の色で食習慣の結果が記載されます。（青：良い、黄：気をつけましょう、赤：改善が必要）

食塩摂取量

下表は、BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）の食塩の信号色の判定基準値です。基準値は、日本人の食事摂取基準 2010 年（厚生労働省）の目標量（DG）と BDHQ 調査票で得られた摂取量を比較しています。

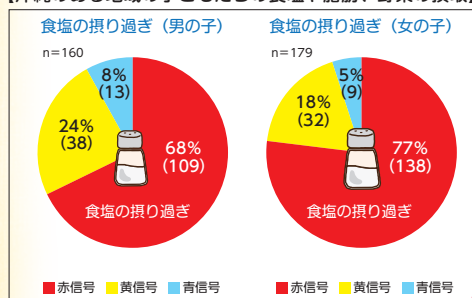
食塩食事摂取基準目標量	赤	黄	青
6～7歳	6.0g未満（男女）	7.8g以上 7.8g未満	6.0g未満
8～9歳	7.0g未満（男女）	9.1g以上 9.1g未満	7.0g未満
10～11歳	8.0g未満（男子） 7.5g未満（女子）	10.4g以上 9.75g以上	10.4g未満 9.75g未満
12～14歳	9.0g未満（男子） 7.5g未満（女子）	11.7g以上 9.75g以上	11.7g未満 9.75g未満

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

生活習慣病 ～沖縄県の現状～

うりひゃ～で一じなと～ん!!

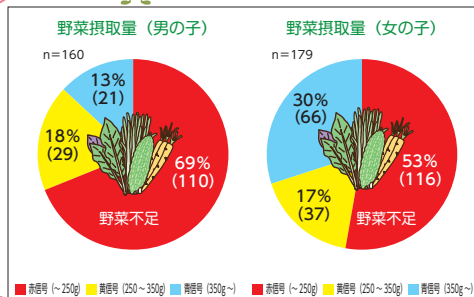
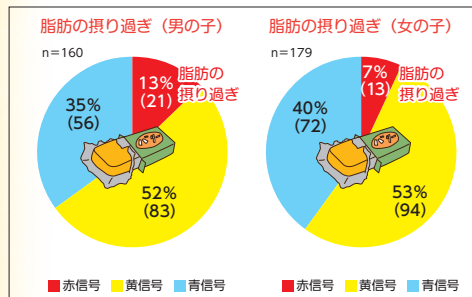
【沖縄のある地域の子どもの食塩や脂肪、野菜の摂取】



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。

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

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	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）

40



沖縄県の現状について

- ・都道府県別生命表（平成27年）において沖縄県の平均寿命は男性が80.27歳（36位）、女性が87.44歳（7位）という結果でした。また、厚生労働科学研究より、日常生活が制限されことなく生活できる「健康寿命（令和元年）」の都道府県別の成績を見ると、沖縄県は男性が72.11歳、女性は75.51歳でした。健康寿命自体は延びているものの、延び幅が小さくなっていました。健康寿命の都道府県別ランキングは前回に比べ、男性は全国26位から40位、女性は10位から25位に順位を大きく下げています。この不健康な期間を短くすることが重要になります。
- ・沖縄県では生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）による死亡が約5割を占めています。（平成27年人口動態統計＜厚生労働省＞より）また、メタボリック該当者・予備軍が男女共に全国ワースト1位（平成27年特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ＜厚生労働省＞より）となっています。

参考資料：健康おきなわ21、健康寿命の令和元年値についてより

学校給食とファーストフードの比較

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



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

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！

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。



主食 … 主に黄の食品（熱や力のもとになる）
主菜 … 主に赤の食品（血液や筋肉、骨をつくる）
副菜 … 主に緑の食品（体の調子を整える）
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！

学校給食とファーストフードの栄養価の違い

ファーストフードの方が食塩と脂質が高く、野菜の量が少ないことを認識させます。

栄養価の表を見て、比較をしましょう。給食の栄養価は、ほぼすべての栄養素が摂取目安量を満たしていますが、ファーストフードはビタミンやミネラルが不足している一方、エネルギーと脂質は摂り過ぎています。

学校給食の食事摂取基準

学校給食は食事摂取基準があり給食1食で一日に必要な栄養素の1/2～1/3量をまかなうような献立となっています。

【小学校】

エネルギー	(650kcal)
たんぱく質	(21.3g～32.5g)
脂質	(14.4g～21.7g)
食塩	(2.0g)
カルシウム	(350mg)
ビタミンA	(200μgRAE)
ビタミンC	(20mg)
鉄	(3g)

学習をふり返って

p.40のデータから学習内容をふり返ります。沖縄県は、食塩や脂肪の摂取量が多いが、野菜の摂取量は少なく、ハンバーガー店などの外食費用が他府県に比べて最も多い現状に気づかせます。このような食生活が続くと体にどんな弊害が起きるかを記入させます。（生活習慣病になるなど）



データからわかる沖縄県の現状を子ども達に伝え、県民の健康が危機的状況にあることを教えることが重要です。

授業の導入について

p.38を振り返って、昔の人は野菜をたくさん食べていたことを理解させます。

pp.4～7を振り返って、「長寿県沖縄の転落」「今と昔の食生活の違い、特に野菜不足について」などを強調して説明します。

野菜摂取量の現状

男女共に摂取量が低いことを確認させます。1位の長野県の野菜摂取量と比べて70g近く少ないことに気づかせます。

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 ^{じまん}自慢のうちな～野菜は、体にとってクッチャー（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

せうしゅりょう 野菜類摂取量

男 性			女 性		
No.	都道府県	平均値 (g/日)	No.	都道府県	平均値 (g/日)
1	長野	352	1	長野	335
2	福島	347	2	福島	314
3	宮城	332	3	徳島	309
4	福岡	320	4	神奈川	304
5	青森	319	5	青森	300
6	山梨	318	6	山梨	300
7	島根	314	7	高知	296
8	徳島	313	8	埼玉	295
9	石川	313	9	新潟	291
10	高知	310	10	宮城	287
11	埼玉	303	11	岩手	286
12	大分	300	12	千葉	284
13	岩手	299	13	北海道	280
14	新潟	295	14	鳥取	278
15	兵庫	294	15	宮崎	278
16	宮崎	292	16	東京	277
17	富山	291	17	島根	277
18	茨城	291	18	栃木	277
19	佐賀	289	19	福岡	276
20	鳥取	289	20	茨城	274
21	福井	288	21	山形	273
22	京都	288	22	広島	270
23	香川	285	23	秋田	269
24	千葉	283	24	福井	269
25	秋田	283	25	沖縄	268
26	和歌山	280	26	奈良	263
27	群馬	280	27	富山	263
28	栃木	280	28	大分	263
29	鹿児島	279	29	愛媛	262
30	奈良	279	30	兵庫	262
31	岡山	279	31	群馬	262
32	山形	277	32	香川	261
33	広島	277	33	岐阜	257
34	北海道	276	34	石川	256
35	東京	276	35	鹿児島	254
36	静岡	274	36	京都	254
37	愛媛	273	37	岡山	253
38	岐阜	273	38	佐賀	252
39	沖縄	273	39	長崎	249
40	山口	270	40	山口	248
41	滋賀	269	41	静岡	243
42	長崎	269	42	滋賀	240
43	三重	269	43	三重	240
44	神奈川	264	44	愛知	238
45	大阪	254	45	和歌山	232
46	愛知	229	46	大阪	227

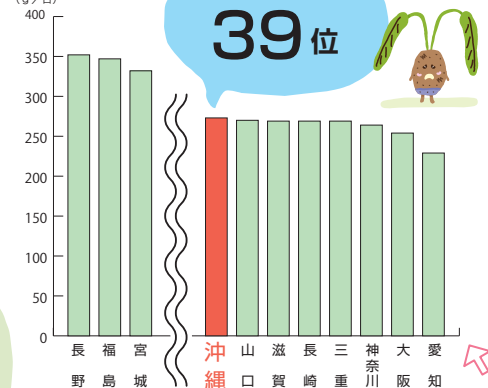
約80gも少ないね



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)

男 性

へいじんち
平均値
(g/日)



沖縄の男性
39位

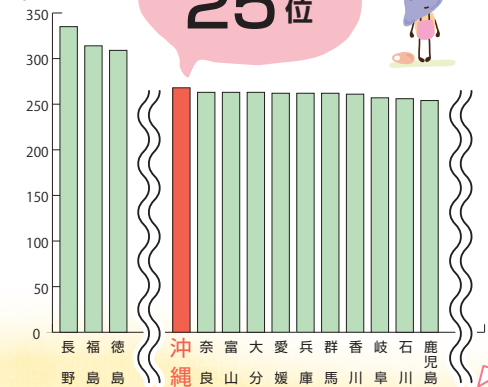


約70gも少ないね



女 性

へいじんち
平均値
(g/日)



沖縄の女性
25位



表とグラフを見ながら、沖縄県は他府県に比べて、男女ともに野菜の摂取量が低いという現状を認識させることが重要です。

1日にどれくらいの野菜を摂取しているかなど、会話を交えながら子ども達それぞれの現状を確認しても良いでしょう。

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。

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へってしまいます。

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。

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。

★ ワークがあるよ

生活習慣病予防につながるよ!!

病気にかかりにくい体になるよ!!



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!

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



色のこい野菜

100g/日

色のうすい野菜

200g/日

いも類

100g/日

= 400g

300g/日

食物せんい
がいっぱい

腸をそうじして、
いいうんこをだすよ!

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!

いいうんこができれば
体に悪いものは、たまた
らないよ!

健康でサラサラの
血にするよ!

ビタミン

色の濃い野菜に多いビタミンAは目の機能を正常に保ち、粘膜や皮膚を強くする働きもあります。ほうれん草やにんじん、小松菜やニラなどに多く含まれます。色のうすい野菜に多いビタミンCは、毛細血管・歯・骨などの結合組織を強くする、免疫機能を高める、鉄分の吸収を促進するなどの働きがあります。

カルシウム

骨や歯を作る、筋肉の収縮、気持ちは落ちつかせるなどの働きがあります。野菜の中では小松菜、チンゲン菜、からし菜などに多いです。

鉄分

血液中のヘモグロビンを作る材料となります。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きがあり、鉄分が不足すると貧血になります。小松菜やほうれん草などに豊富です。

食物繊維

人の消化酵素では消化することができない食べ物の中の成分です。便秘予防、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。ごぼう、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、さつまいもなどに豊富に含まれています。

カリウム

食塩の摂り過ぎによって、体内に増えたナトリウムを排出して、血圧を下げる働き（高血圧予防）があります。里芋、さつまいも、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれています。

不足しがちな野菜をしっかり摂るための工夫

「火を通してかさをへらす」
「普段の食事にもう1品、野菜料理を増やす」
「汁物は野菜をたっぷり入れて、具たくさんにする」

POINT

1日に必要な野菜といもの摂取量については、実物の食材を用いて実際の量を把握することで、普段食べている量と比べて不足していることを確認させます。

必要量を満たすためには、日頃の食事をどう改善したら良いかを考えさせるような声かけをします。

学校給食献立表を活用して、給食にはどのような野菜が使われているのかを調べさせます。

魚介類の購入量は全国最下位

那覇市は、魚介購入量全国1位の青森市(約35kg)の約半分(約16kg)であることを認識させます。

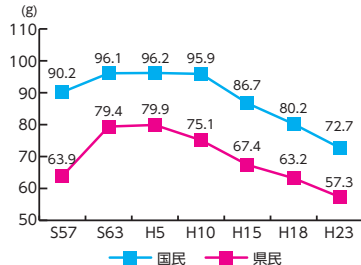
加工肉の購入金額は全国一

那覇市の加工肉の購入金額は全国一で、魚介類の購入量は全国最下位と両極端であることを強調します。沖縄では昔からポークやコンビーフなどの加工肉をよく食べます。加工肉は美味しく便利ですが、食塩や脂質を多く含みます。魚と肉をバランスよく食べることが重要であることを伝えます。

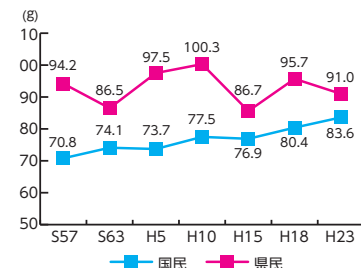
【補足】

魚介類より肉類を多く食べていることを理解させるために、普段食べている食事のメニューを思い出させて、データで見た沖縄の現状を自己の生活と関連付けるように指導します。

魚介類の摂取量の推移



肉類の摂取量の推移



沖縄県は全国に比べると、魚介類の摂取量が少なく、肉類の摂取量が多い状況が調査開始時から続いています。

特に魚介類については、全国でも摂取量が減少する中、沖縄県も同様に減少している状況です。

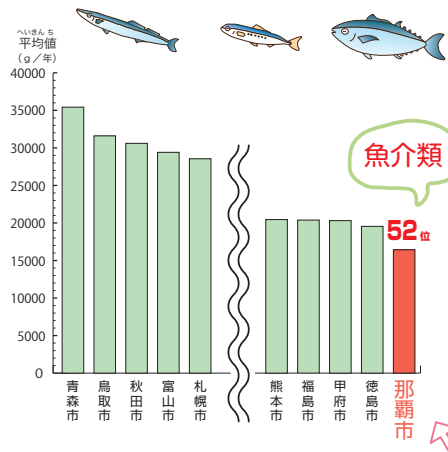
— 国民：国民健康・栄養調査
— 県民：県民健康・栄養調査

魚を食べているかな!?

沖縄の現状について

生鮮魚介 購入量 (g)

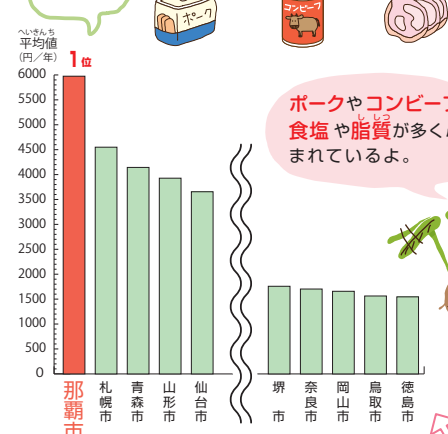
No.	都市	生鮮魚介購入量	No.	都市	生鮮魚介購入量	No.	都市	生鮮魚介購入量
1	青森市	35,494	19	盛岡市	24,307	37	宇都宮市	21,371
2	鳥取市	31,753	20	堺市	23,710	38	高松市	21,276
3	秋田市	30,653	21	京都市	23,548	39	名古屋市	21,276
4	富山市	29,441	22	奈良市	23,341	40	浜松市	21,029
5	札幌市	28,430	23	福井市	23,183	41	福岡市	20,824
6	長崎市	27,842	24	相模原市	23,062	42	さいたま市	20,805
7	松江市	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	22,678	49	福島市	20,444
14	千葉市	25,025	32	長野市	22,664	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	52	那覇市	16,324
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
1	那覇市	5,980	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	2,088
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	34	神戸市	2,249	52	徳島市	1,548
			35	熊本市	2,248			

加工肉



ポークやコンビーフは食塩や脂質が多くふくまれているよ。

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!



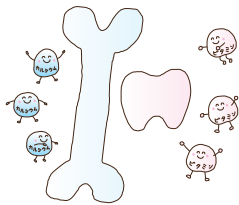
魚介類は購入量、加工肉は購入金額と、単位が異なるデータですが、全国と比較して魚介類の摂取量が少なく、加工肉の摂取量が多いという沖縄県の現状をよく表しており、子ども達にも理解しやすい内容だと思われます。このデータから沖縄県の現状を理解し、「もっと魚を食べよう」というメッセージを伝えることが重要です。

なお、県庁所在地および政令市を都市ランキングなので全52都市あり、沖縄県は「那覇市」となっています。「他の加工肉」とは、ハム、ベーコン、ソーセージ以外と定義され、ポークやコンビーフなどが含まれます。

魚には良いところがいっぱいあるよ～

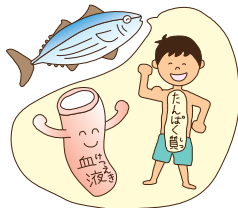
ほね 骨や歯を作る カルシウム

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!!

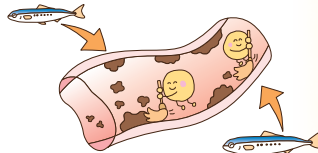
体の成長にかかせないたんぱく質が含まれています。筋肉、内臓、血、皮ふ、骨、髪の毛、つめなどのいろいろな部分を作るのに必要です。



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】



【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!

魚のカルシウム

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減り、骨がもろくなる病気のことです。高齢の女性は、骨粗しょう症を引き起こすリスクが高いです。その他にも遺伝や骨折経験、喫煙、飲酒、運動不足、思春期の無理なダイエット、偏った食生活があります。インスタント食品や加工食品など食塩やリンを多く含むものを過剰摂取すると骨に必要なカルシウムが不足するだけでなく、吸収されにくくなってしまいます。
※骨ごと食べられる魚「きびなご、わかさぎ、チリメン、小あじ」など

魚のたんぱく質

魚も肉と同様に良質なたんぱく質が含まれています。肉や豆腐、卵などと同じく赤の仲間に含まれます。たんぱく質は、筋肉、内臓、皮膚、爪、毛髪など人体の色々な部分を作るのに欠かせない栄養素で、アミノ酸からできています。

魚の脂に含まれる DHA (ドコサヘキサエン酸) や EPA (エイコサペンタエン酸)

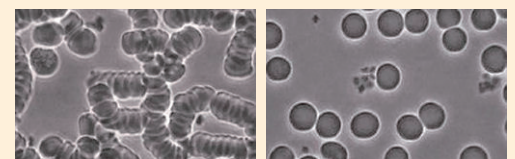
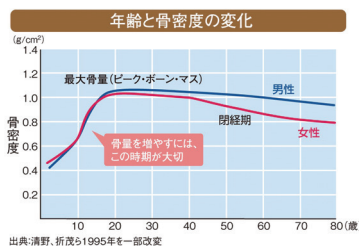
私たちの体内で作ることができないため、食事から摂取しなければならない「必須の栄養素」です。DHA は脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防などの効果が期待されます。EPA は血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防の効果が期待されます。

1食で食べる魚の目安量は50g

簡単に量る方法として、手のひらに乗る位の大きさであることを説明します。また、3度の食事のうちの1食は魚料理を取り入れて魚の栄養を摂ることの重要性を伝えます。魚以外にも肉や卵、豆腐などを上手に組み合わせて、1日の食事でもバランスよく食べることが大切だと補足します。

POINT

50年先の骨の健康は、子どもの時のカルシウム摂取量で決まります。骨量を増やすことができる年代は限られています。骨量は10代に増えていき、20～30代に最大となった後は、加齢に伴って減少していきます。この減少の度合いを少しでもゆるめるには、できる限り骨量を高めておかなくてはなりません。そのためには、骨量が増える10代にしっかりカルシウムを摂取する必要があります。



ドロドロ血液

サラサラ血液

おやつを食べ方を考えよう

日頃どんなおやつを食べているのでしょうか。おやつの種類や食べ方について考えましょう。

おやつは、育ち盛りの子ども達にとって、3回の食事では足りない栄養素や水分を補う役割があります。また、おやつには気分を楽しくしたり、リラックスしたりするなど、心と体に良いこともあります。

食べ方についてのポイント

【量を決めて食べる】

1回のおやつ量は150kcal～200kcalが目安です。袋に入ったものは食べ過ぎないように取り分けて食べましょう。食事に影響がない量にしましょう。

【時間を決める】

おやつは、食事と食事の間にある程度決まった時間に食べるようにしましょう。

食事の直前におやつを食べると、ごはんが食べられなくなります。

また、夜遅く食べると肥満の原因や翌朝の食事にも影響します。

【組み合わせを考える】

p47(4コマ)を参考にしましょう。おやつと言えば「お菓子」と思っている人も多いかもしれませんが、季節の果物や、牛乳・乳製品などを上手に組み合わせましょう。

【なるべく控えるもの】

- ・甘いもの、歯にくっつくもの…
(むし歯の原因になる)
- ・同じものを食べ続けない
- ・清涼飲料水は控えめに…
(飲みすぎは砂糖の摂り過ぎ。
水分はお茶類や水が基本)

食事だけでなく おうちの人と考えよう♪ おやつにも気をつけよう！

ひ ころ
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
し しょくえんそうとうりょう
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

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

高

低

おやつの
組み合わせ

焼きいも半分とお茶
= 160kcal

バナナ1本と果汁100%ジュース(200mL)
= 180kcal

ビスケット2枚と牛乳(200mL)
= 240kcal



POINT 何気なく食べていたおやつについて考えてみましょう。

おやつは、好きなものばかり食べるのではなく、食事で不足しがちな食品を摂ったり、食べ過ぎたり、食事の妨げにならないように摂りましょう。

また、内容についてもエネルギーだけではなく、食塩・糖分・添加物などの摂り過ぎに注意するなど、食品を選ぶ力を身につけられるようにしましょう。

お店でおやつを買うときは

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 ●●県●●●●●●●●●●●●●●●●

どんな食品か？
(わかりやすい名前で表記されている)

どんな材料が使われているか？
(使った量が多い順に表記されている)

どれくらい入っているか？

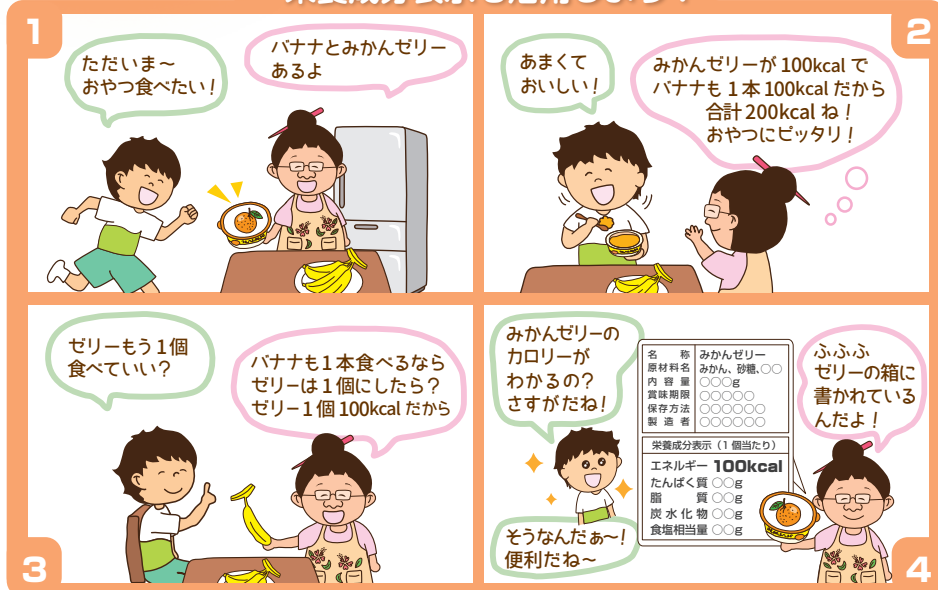
いつまでに食べればよいか？

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！



▼ 食物アレルギーがある場合は、アレルギー表示もみよう。



※上の7つは、原材料に使われている場合に、必ず表示されてるよ！ 47

アレルギー表示について

根拠規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
食品表示基準（特定原材料）7品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。	表示義務
消費者庁次長通知（特定原材料に準ずるもの）21品目	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要。	表示の推奨

【主な食物アレルギーの症状】

軽い症状 → かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、おう吐、ぜん鳴

重篤な症状 → 意識障害、血圧低下などのアナフィラキシーショック

食品表示に興味を持とう

食品についている表示から、その食品についての色々なことがわかります。どんな原材料を使って作られたか、どのように保存したら良いか、等食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。

期限表示

いつまでに食べれば良いか等、賞味期限あるいは消費期限のどちらかが書いてあります。

【消費期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことで。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。期限を過ぎたら食べない方が良い食品です。

【賞味期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。

栄養成分表示も活用しよう（4コマ）

p.46を参考に4コマ漫画を読みます。

【2コマ目】

おやつの適量(約200kcal)および、バナナのエネルギー量(約100kcal)についてはp.46に掲載しています。加工食品と果物を組み合わせると約200kcalになるようにしています。

【4コマ目】

加工食品の栄養成分表示でエネルギー量が書かれていることで、おやつ（約200kcal）の計算をすることができます。

アナフィラキシーショックとは

アナフィラキシーは、発症後、極めて短い時間のうちに全身にあらわれるアレルギー症状です。

きっかけは、主にアレルギーの原因物質に触れる、食べる（飲む）、吸い込むことで引き起こされます。複数の臓器（皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器など）や全身にあらわれます。

このアナフィラキシーによって、
血圧の低下や意識障害などを引き
起こし、場合によっては生命を脅
かす危険な状態になることもあります。
この生命に危険な状態をアナ
フィラキシーショックといいます。

第二大臼歯（12才臼歯）

この頃になると、鏡を見ながら自分の口の中を観察できると思います。第二大臼歯が生えてくる頃です。出てきたばかりの歯は第一大臼歯同様に柔らかく、背も低い^{ため}、むし歯になりやすいので歯みがきをしっかり行い、フッ化物を応用しましょう。

そろそろ永久歯の数が増えてきますが、よく噛んでいないと、口がポカンと開いた児童が多く見られるようになります。歯科健診でもむし歯、歯肉炎、歯垢付着などのチェックがつく児童が増える頃です。口呼吸が大きな原因の一つです。これらの疾患の有無に関わらず歯科医院の受診がむし歯予防に効果を発揮する大切な時期です。（教員用テキスト p.21 参照）

今一度、噛むことの大切さを認識させる時期です。

よく噛むことによる肥満予防効果

噛むことの効果には、唾液によるむし歯や歯周病予防だけでなく、ストレスの緩和や自律神経の調整、そして満腹中枢を刺激した肥満予防効果があります。

満腹中枢とは、脳の視床下部にあって摂食行動を調整する中枢神経で、血液に含まれる血糖値の上昇に刺激されることにより、食欲を抑制する指令を出します。この指令が食事開始から約20分後に大脳に伝わり、満腹感が生じ食べ過ぎを防ぐことができます。

さらに、血糖値上昇以外に咀嚼による刺激によっても活発化することが明らかになっていますが、現代人は約11分で食事を済ますため、満腹中枢からの指令が出る前に食べ過ぎてしまいます。

よく噛むことを意識して、カミング30（サンマル）を始めましょう！

沖縄県は12歳児の一人平均むし歯数が全国ワースト1位

むし歯は下記4つの要素が重なって発生します。

1. 糖質 2. 細菌 3. 歯の質 4. 時間

それぞれに対する予防対策として

1. 糖質 ← 食事やおやつの内容や、飲食の回数に気をつけましょう。ダラダラ食べ飲みはやめましょう。

2. 細菌 ← 毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除きましょう。フロスを使うことも重要で、定期的にかかりつけ歯科医でのプロフェッショナルケアを受けることも必要です。口腔内環境が悪い状態を長く放置しないこと（4. 時間）が大切です。

3. 歯の質 ← 歯質を強化する働きがあるフッ素を上手に利用しましょう。フッ素入り歯みがき剤使用後のうがいは少量の水で1～2回だけ。フッ素を効果的に作用させるポイントです。

また、沖縄県はむし歯を未処置のまま放置する割合が高い特徴があります。むし歯は自然に治ることはないで、必ず歯科医院での治療が必要であることを伝えましょう。

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“前歯で噛み切って、奥歯で噛みくだく”ことができていれば、唇や頬に力がついているはず。ポカンと口が開いて“口呼吸”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

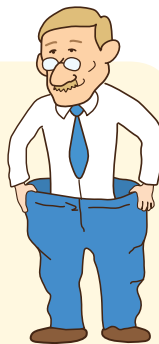
いまからおよそ100年前のアメリカにフレッチャーさんという、大食漢の実業家がありました。大いに働き大いに食べる生活で、40歳の頃に体重が100キロに増えて生活習慣病になりました。いろいろな治療をほどこしましたが、治りませんでした。

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



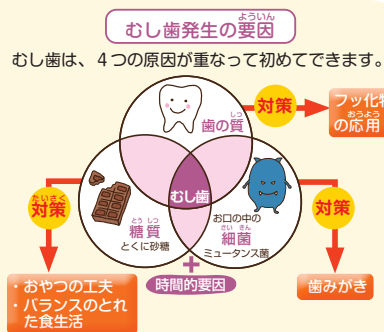
むし歯の原因を知ろう！

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。



永久歯列に応じた食べ方をしましょう。

【奥歯（第二大臼歯）の萌出による咀嚼能力の向上の食べ方支援】

- ・左右の奥歯を使って上手にしっかり噛んで食べよう
- ・噛む力の大きな奥歯を清潔に保ち、ゆっくり噛んで食べよう



だ液のチカラってすごい！



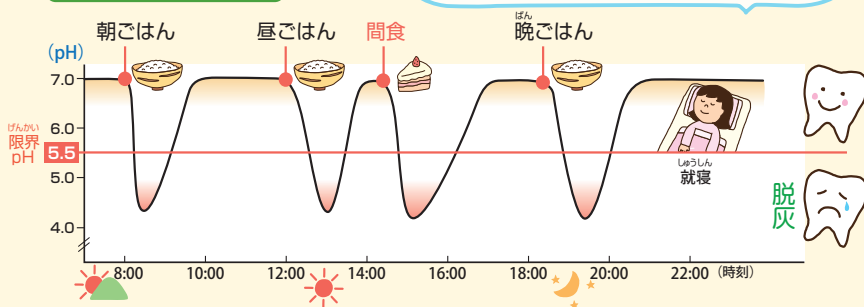
食事をすると2～3分で脱灰（歯の表面からカルシウムやリンなどが出ていきます）が始まります。食後30～40分すると、だ液のチカラにより口の中が中和され再石灰化が始まり、歯の表面から溶け出していた成分が歯に戻ります。

「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。

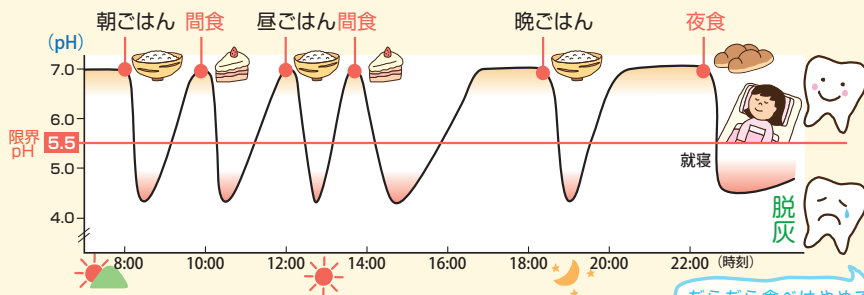
食事やおやつ、そして糖分を含んだ飲み物（ジュースやスポーツドリンク、甘いレモンティーなど）も規則正しくとることが大切です。

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、歯ぐきのはれたり、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。



だ液のチカラ

だ液は1日に約1.5リットル分泌され、この量は1日にでる尿の量に匹敵します。だ液には、

- 1、消化作用
- 2、味覚作用
- 3、潤滑作用
- 4、抗菌作用
- 5、再石灰化作用
- 6、緩衝作用
- 7、自浄作用
- 8、保護作用

などがあります。

だ液には、外から侵入する細菌やウイルスが体内に侵入する前に退治する重要な役割があります。

食事や間食をすると、ミュータンス菌（むし歯菌）は糖質を分解して酸を作り、歯垢は酸性に傾きます。

歯のエナメル質は、pH5.5以下になると成分が溶け出して（脱灰）むし歯になりやすい状態になりますが、だ液のチカラによって30～60分かけて元の状態にもどります（再石灰化）。

しかし、食事や間食の回数が増えると歯の表面は酸にさらされた状態が続くため、むし歯になりやすくなります。

また、就寝中はだ液の分泌が低下するため、歯を磨かないで寝た場合、むし歯になりやすい状態が長く続くことになります。



【食べ方の学習を通して、生涯にわたる健康な生活を考えられる児童を支援】

- ・早食いの食べ方と肥満との関連から健康な食べ方を学ぼう
- ・咀嚼に果たす唾液の役割から健康な食べ方を学ぼう
- ・五感が満たされる食べ方を学ぼう

沖縄県食品ロス削減推進計画によると、食品ロス発生状況については以下の通りです。

【家庭系食品ロス】

直接廃棄

未開封の食品が食べずに捨てられている

食べ残し

家庭における食べ残し（家庭系食品ロスの約67.5%を占める）

【事業系食品ロス】

食品製造業

「製造過程での汚損、破損、異物混入」、「製造・調理くず（残さ）のうち可食部」、「消費・賞味期限切れ」の順となっている。

食品卸売業

「消費・賞味期限切れ、納品期限切れ」、「流通過程での汚損、破損」の順となっている。

食品小売業

「消費・賞味期限切れ、納品期限切れ」、「流通過程での汚損、破損」、「鮮度低下」、「季節商品の売れ残り、需要予測の誤算」の順となっている。

外食産業

「食べ残し」が最も多い。（外食産業の約80%が該当）次いで「調理くず（残さ）のうち可食部、仕込み時に発生したロス」となっている。

家庭系食品ロスおよび事業系食品ロスについても「食べ残し」が食品ロスに占める割合はとても大きく、ここでは子どもにおける「食べ残し」について考えてもらうことが重要です。

食品ロス問題を良くしていくためには、「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」が重要です。ここでは子どもでもとり組みやすい「買いすぎない」「食べきる」を説明します。

【買い物時】

- ・食品を買いすぎないようにする（大量買いをしない）、「必要なときに必要な分だけ買う」ことを心がける
- ・すぐ使う食品は棚の手前からとるようにする（「てまえどり」の推進）

【外食時】

- ・注文しすぎない
- ・自分の食べられる量を知る

【その他】

- ・好き嫌いしない

★ ワークがあるよ

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？

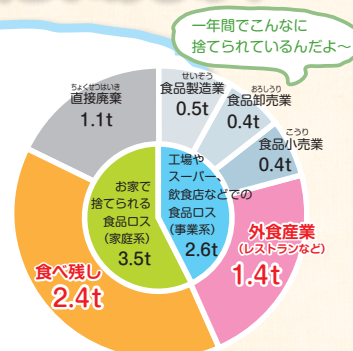


お家で捨てられる食品ロス（家庭系食品ロス）と、レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店で捨てられる食品ロス（事業系食品ロス）に分けられるんだよ。

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1杯分のごはんを捨てていることになるんだよ！



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！



僕は外食する時、うれしくてついたくさん頼んでしまうんだ。

これからはお腹と相談して食べられる分だけ注文するようにするよ！！



▶ おばあちゃんたくクイズ

50



食品ロス問題が世界的な問題となっていることを伝え、子どもたちにもできることを考えてもらうきっかけをつくります。