

指導者用

中学生用食育教材

健康と栄養

～食を通して自分たちや社会を見つめよう～



一般社団法人日本即席食品工業協会

はじめに

成長期は、発育・発達に大きな変化がみられることも多く、個々の体格や体調の相違が大きくなる段階にあります。また、部活動などを通じた運動量の違いや、生活リズムの変化、やせ思考など思春期に顕著な思想の現出などにより、日々の食生活に影響が生じやすく、過食や偏食などを含め、食習慣の乱れが起きやすい時期にあります。このような実情を踏まえ、健全な食生活を営むことができる判断力を十分に培い、望ましい食習慣を身に付けることは、その後の人生全体を通じた健全な食生活や健康管理、健康の保持につながるものとして、非常に重要です。

本教材では、成長期の食育が、その後の人生を通じた食生活の基盤を形成するとともに、食に関する視点を育むものとして、取りまとめました。

本教材は、『文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり ～食を通して自分たちや社会を見つめよう～』をもとに作成しています。

● 中学生用食育教材（生徒用）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/20220216-mxt_kouhou02-1.pdf



● 中学生用食育教材（指導者用）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/20220216-mxt_kouhou02-2.pdf



コンセプトマップ



I 体を作る・動かす

- ① どうして食べ物を食べなければいけないの？…P⑤
- ② 食べると体に何が起こるの？……………P⑦

II 自らの「食生活」を営む

- ③ 何をどう食べる？……P⑨
- ④ 自分の体にあった食生活とは？……………P⑪

III 体を守る・強くする

- ⑤ 健康とは
どういうこと？……………P⑬



導入

00:00~
約 2 分

Q 私たちが食べたものは 体の中でどうなる？

授業の本編に入る前の導入として、「健康と栄養」の基礎と、今回の授業で扱う5つのテーマを紹介します。

00:22



Q

私たちが食べたものは
体の中でどうなる？

POINT 01 /

まず、身近な毎日の食事に関する問題を出し、授業に入りやすくします。

00:35



POINT 02 /

私たちが食べたものは、胃や腸の中で消化されていることを認識共有します。

00:43



POINT 03 /

消化された食べ物は、栄養素として体内に吸収され、私たちの体を健康な状態にしてくれていることを説明します。

00:53

えいようそ
栄養素 = 元気に暮らせるための
体を作る材料

POINT 04 /

栄養素とは、私たちが「元気に暮らせるための体を作る材料」であることを伝えます。
「作る」には、構造面だけではなく機能面の材料も含まれます。

00:59



POINT 05 /

栄養素は大きく5つに分類。これを「五大栄養素」といいます。各栄養素の役割については授業本編で詳しく解説します。

01:06

- ① なぜ、食べなくてはいけないの？
- ② 食べると体に何が起るの？
- ③ 何をどう食べる？
- ④ 自分の体にあった食生活とは？
- ⑤ 健康とはどういうこと？

POINT 06 /

今回の授業で扱う5つのテーマを紹介。授業への構えを作ります。

01:31



POINT 07 /

ここから「健康と栄養」の授業本編に入ります。

01:46~
約 2 分

1 どうして食べ物を 食べなければいけないの？

食べ物を摂取する理由と、体が栄養素を利用してエネルギーを生み出す仕組みなどについて解説します。

01:53



POINT 01 /

生きるため、そして発育期に丈夫な体を作るために、食事をし、栄養素を取り込む必要があることを伝えます。

02:08



POINT 02 /

体には酸素や栄養素を取り込むことで必要なエネルギーを作り出し、体を維持する仕組みがあることを説明。この仕組みは体内の化学反応を連続させることで維持されます。

02:29



POINT 03 /

●ルール1：例えば、炭水化物とビタミンB群が必要な量あると、必要な分のエネルギーを作り出すことができます。

02:42



POINT 04 /

●ルール2：例えば、炭水化物とビタミンB群が必要な量の2倍あったとしても、体に必要なエネルギーしか作りません。余った炭水化物は脂肪に、ビタミンB群は尿中に排泄されます。

02:54



POINT 05 /

●ルール3：例えば、炭水化物が必要な量あっても、ビタミンB群が少ない場合には、その量に応じた炭水化物で化学反応し、その分だけのエネルギーが作られることになります。

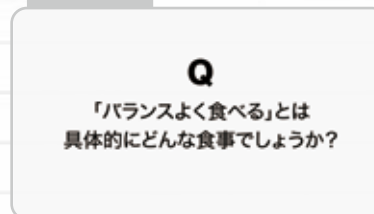
03:02



POINT 06 /

心の変化、成長、運動量でも、必要なエネルギーの量や栄養素の量が変わることを説明。必要な栄養素を必要な分とるためには、「バランスよく食べる」ことが求められます。

03:37



POINT 07 /

今自分が持っている知識や情報の中で、自由に考えさせるようにします。

P15のワークシートをご利用ください。

03:59~
約 3 分

2 食べると体に 何が起こるの？

食品が体に取り込まれる過程と、五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)の役割について説明します。

04:03



POINT 01 /

体を維持するための栄養素は食品から得ていることを説明。食品は栄養素の集合体。食品には多くの栄養素が含まれています。

04:18



POINT 02 /

食べた食品は消化管で消化(分解)され、体内に栄養素として吸収されます。吸収されなかったものは、肛門から便として排泄されます。

04:48



POINT 03 / 五大栄養素の説明

● **炭水化物**：炭水化物には糖質と食物繊維があります。糖質はエネルギー源として使われます。食物繊維は腸の調子を整え、便通をよくします。

05:27



POINT 04 /

● **たんぱく質**：筋肉、臓器、血液、骨、皮膚、毛髪など、体を作るもとになります。酵素などの機能たんぱく質の役割もあります。また、エネルギー源としても利用されます。体内では常にたんぱく質の代謝をくり返しています。

05:50



POINT 05 /

● **脂質**：エネルギー源として使われます。また、細胞膜の成分となるなど、体の組織を作ります。過剰なエネルギーは中性脂肪となって、貯蔵脂肪として皮下、腹腔などに蓄積します。

06:05



POINT 06 /

● **ビタミン**：他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど、主に体の調子を整えます。

06:18



POINT 07 /

● **ミネラル**：主に骨や歯、血液を作るもとになります。ミネラルは各組織で利用され、尿中に排泄されたり、再利用されたりします。

3 何をどう食べる？

06:55~
約 2 分

バランスよく食べることの重要性と、その具体的な摂取の仕方などについて解説します。

06:58

POINT 01 /



人はなぜバランスよく食べなければならないのでしょうか？ それは、生きるための原動力であるエネルギーを体の中で作り出し、体を維持するために化学反応を連続させる必要があるからです。

07:14

POINT 02 /



化学反応の材料は栄養素。その栄養素を取り込むために食べなくてはならないことを伝えます。

07:26

POINT 03 /



発育期は体の基礎を作るために必要な栄養素の量が増えるので、その分、食べる量も多く必要になることを説明します。

07:43

POINT 04 /



1日に必要な栄養素を1食でまとめてとるのは大変なこと。1日3食に分けてしっかり食べることが大切です。

07:50

POINT 05 /



3食それぞれの食事で、主食、主菜、副菜、乳製品、果物をバランスよく組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素が取り込みやすくなります。

08:03

POINT 06 /



1食の望ましい食事の見本として、学校給食の献立を紹介。献立によってはカレーライスのように、主食、主菜、副菜を兼ねているものがあることも説明します。

08:35

POINT 07 /



3食を、主食、主菜、副菜、乳製品、果物をそろえた食事することを基本に考えさせるようにします。

P15のワークシートを
ご利用ください。

4

自分の体にあった食生活とは？

09:27~
約 2 分

ライフスタイルや目的に応じた適切な食事のとり方について、具体例を出しながら説明します。

09:32



POINT 01 /

成長期は、部活動で運動量が増えたり、受験で学習時間が増えたりするなど、ライフスタイルや目的によって適切な食事が異なる場合があることを伝えます。

09:53



POINT 02 /

ライフスタイルや目的によってどのように食事をすればよいのか、例を出して紹介します。

09:57



POINT 03 /

Aさんは、平日夕方6時まで部活動をし、夜7時から塾に通っています。塾から家に帰った後、夜10時頃に食事。眠くなってしまい、食事をとらずに就寝する日もありました。

10:29



POINT 04 /

結果、Aさんは体重が減ってしまい、体調不良も起きはじめました。

10:47



POINT 05 /

Aさんの場合、1日に必要な食事量を、「朝食」「昼食」「塾に行く前に間食」「塾から帰ってきてから夕食」のように3回から4回に分けて食事をとる方法が適切かもしれません。

11:02



POINT 06 /

塾に行く前に主食のカップラーメンと乳製品のヨーグルトを食べておいて、帰った後に主菜のお肉と副菜のサラダを食べることも一つの方法として提案。

11:36

Q
自分たちの食生活の改善点を考えてみましょう！

POINT 07 /

自分の今までの日常や食生活を振り返らせ、日常生活や食生活で可能な改善方法について考えさせるようにします。

P16のワークシートを
ご利用ください。

12:00~
約 2 分

5 健康とは ということ?

健康に関する重要性と、その維持方法について解説。
バランスのよい食事や、適切な睡眠・運動の必要性を伝えます。

12:11

POINT 01 /

健康とは
体も、心も、すべてが満たされた状態

世界保健機関 (WHO) では、健康とは、病気でない・弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

12:24

POINT 02 /



最近では、「栄養不良の二重負担」と呼ばれるエネルギー過剰摂取による肥満と、エネルギー不足によるやせが問題となっています。

12:38

POINT 03 /



また、スマートフォンの長時間使用により、睡眠の質が低下したり、社会構造の変化により、ストレスを感じる人が多くなったりするなどの問題も出てきています。

12:50

POINT 04 /



つまり、健康のためには、バランスのよい食事だけではなく、適切な睡眠や運動も大切になってくるのです。

13:02

POINT 05 /



まずは簡単にできることから実践していくこと。特に、毎日の食事において、栄養素のバランスを考え、しっかり食べることを促します。

13:32

POINT 06 /



最後のまとめとして、年齢に関係なく、自分の体や健康について、もっと知ること、もっとよく考えることが大切であることを伝えます。

13:49

POINT 07 /

Q
10 年後、30 年後、50 年後
健康でいるために、どんなことに
気をつければよいでしょうか？

これから変化する社会の中で、自らの健康について、どのようなことに留意したり、対応したりできるかを考えさせるようにします。

P16のワークシートを
ご利用ください。

ワークシート

年 組 番 氏名

① 「バランスよく食べる」とは具体的にどんな食事でしょうか？

.....

.....

.....

.....

.....

② 栄養バランスのとれた朝・昼・晩の3食の献立を考えてみましょう

朝	
昼	
晩	

③ 自分たちの食生活の改善点を考えてみましょう！

.....

.....

.....

.....

.....

④ 10年後、30年後、50年後健康でいるために、
どんなことに気をつければいいでしょうか？

	社会・環境の状況予想	自分の「健康」予想
10年後		
30年後		
50年後		

第23回
小学生インスタントラーメン
レシピコンクール

応募期間：2024年9月1日（日）～ 9月30日（月）

食育推進事業の一環として、小学校4年生から6年生を対象とした、「令和6年度第23回インスタントラーメン小学生レシピコンクール」を今年も開催します。身近にあるインスタントラーメンを素材に、材料・調理法・栄養バランス・盛り付けなどについて小学生自らが考え、調べ、調理することを通して、家族や友人とともに食について話しあう機会を提供することを目的としています。

主催：一般社団法人日本即席食品工業協会 後援：文部科学省／農林水産省／公益社団法人 日本栄養士会

第23回

インスタントラーメン
オリジナル料理コンテスト

応募期間：2024年11月1日（金）～ 11月30日（土）

今年も「第23回大会インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト」を服部栄養専門学校で開催されます。本イベントは「このアイデアレシピを真似してみたい！作ってみたい！」をテーマに、即席めんの特徴である「簡単・便利！」を体現するアイデアレシピを競うコンテストとなります。

募集テーマ（2部門共通）：「このアイデアレシピを 真似してみたい！作ってみたい！」

即席めん部門

インスタントラーメンを使って、みんなを笑顔にする簡単レシピ！

カップめん部門

お湯を注ぐだけじゃ、つまらない！ひと手間加えて超絶うまいマイラーメン！

第17回
ホビークッキングフェア
2024

インスタントラーメンの安全性や魅力について、ステージと展示コーナーでご紹介！野菜をたっぷり使った栄養満点のアレンジレシピの実演調理と試食会や、インスタントラーメンを楽しく学べるクイズ大会を行いました。クイズ大会や試食会の参加者には、即席めんのお土産もご用意し、期間中に計2,996名にご参加いただき、インスタントラーメンの知られざる知識や新たなアレンジレシピに触れていただきました。

麺で学ぶ
食育教材。学習教材として
ご活用くださいインスタント
ラーメン

この教材では、文部科学省『食に関する指導の手引（第二次改訂版）』を踏まえ、身近な食品である「めん」を題材に、学校における食育の推進に取り組むことができます。

学習教材

日本のめん食文化

監修：大森 桂（山形大学学術研究院教授）

「めん」を通して、食文化や環境保全、防災など、幅広く解説。また、自身の食生活を振り返り、主体的に学べるようになっています。ぜひ、食育の最初の一步を踏み出すための手引きとしてご活用ください。



第5版 この1冊でラーメンのすべてがわかる！

インスタントラーメン図鑑

簡単でおいしいだけにとどまらない、インスタントラーメンの優れた実力や目まぐるしい進化の歴史、さらにはアレンジレシピまでを幅広く解説。この1冊を読めば、インスタントラーメンがもっと好きになります。



自然災害等への備えとして活用できる

本当に知ってる
防災食のこと

災害から命を守るために知っておきたいポイントや、日常生活でも役立つ防災食の活用法を解説。いつ起こるか分からない自然災害等への備えとしてご活用いただけます。



企画制作：一般社団法人日本即席食品工業協会

監 修：一般社団法人日本スポーツ栄養協会

制作協力：鈴木 志保子

公立大学法人 神奈川県立保健福祉大学

大学院保健福祉学研究科研究科長

一般社団法人日本スポーツ栄養協会理事長

公益社団法人日本栄養士会副会長

発 行：一般社団法人日本即席食品工業協会

〒105-0004東京都港区新橋6-9-5JBビル4F

<https://www.instantramen.or.jp>



ホームページからの視聴

DVDの内容は、一般社団法人日本即席食品工業協会の
ホームページからも視聴できます。

検索



<https://www.instantramen.or.jp>