

問

福島中央高校生のための栄養教室

平成21年11月11日(水)



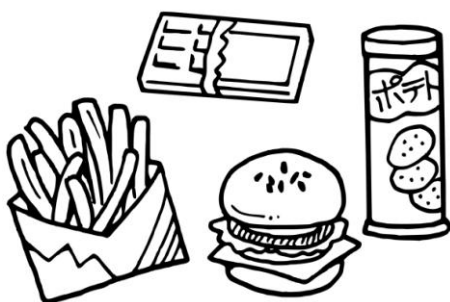
わたしの食生活チェック



年 名前 _____

1~8、あてはまるところに○をつけましょう。(11月11日)

↓	質問事項
	1.朝ごはんは 食べないこともある。
	2.野菜が苦手である。
	3.いつも間食(おやつ)を食べる。
	4.食べるのが早い。
	5.インスタント食品や
	レトルト食品をよく食べる。
	6.清涼飲料水や
	スポーツ飲料をよく飲む。
	7.食事の時間が不規則である。
	8.夜をよく食べる。
合計 ○の数は _____ 個	





**クイズにチャレンジ!
いくつ正解するかな?**

年 名前

※ 5問とおまけの問題2つがあります。あてはまる所に○や言葉を入れましょう。

問題1. 高校生として1日に必要だと思われるエネルギーは?



* 男子の場合	
1	2,750kcal
2	2,400kcal
3	2,000kcal

* 女子の場合	
1	2,000kcal
2	2,200kcal
3	1,800kcal



問題2. 一食（例えば 給食）の中で残してもいいものはある?

- 1 主食（ご飯やパン）
- 2 主菜（肉や魚や卵など）
- 3 副菜（野菜を中心にしたおかず）
- 4 汁物
- 5 果物
- 6 ない



問題3. カップラーメンの栄養について



1. エネルギーが低いのでダイエットによい。
2. かやく(具)が入っているので栄養バランスがいい。

3. 汁は塩分が多いので残す方がよい。

問題4. 清涼飲料水は、脳のエネルギーになる糖分が含まれているので、いくらのもでもよい。

1 よい 2 悪い

おまけ1

中央高校の皆さんに、1日どのくらいジュースを飲むか聞きました。何mlが最も多かったでしょうか。

- 1 350ml
- 2 500ml
- 3 1,000ml(1L)
- 4 2,000~3,000ml(2~3L)
- 5 0ml (飲まない。)



問題5. ノンシュガーやカロリーゼロなら、砂糖の取りすぎにならないから、いくら飲んでもよい。

1. よい 2. 悪い

おまけ2

次の詩の中で **a** の中に入る言葉を見つけてください。

人間が生きていくために必要な物はな—んだ？

答えは、水と空気と **a**。

なかでも **a** は、体を作るもとになる大切な物だよ。

1年間で身長や体重はどのくらい増えた？



髪やつめは、毎日のびるし、傷ができて、かさぶたになって治る。

血も骨も筋肉も皮も髪も、

作ってはこわされ、作ってはこわされて生まれ変わっているんだよ。



1ヶ月前の君は、今の君とは別人なんだ。



元気でカッコいい君になるか、ひ弱でカッコ悪い君になるかは、

何を、どんなふう、食べるかにかかっている。



未来の自分は自分で設計できる！

そう考えると、おもしろくない？



森野真由美著「いただき！食べ物パワー」より

これでおしまいです。
何問正解しましたか？

