



食育だより

No.5

2022. 10月

金沢市立高岡中学校

実りの秋を迎えました。秋はお米や魚、野菜、果物など、旬のおいしい食べ物がいっぱいです。みなさんも味覚で秋を感じてみてくださいね。

中学生が必要なエネルギー量について知ろう！

秋は旬の食べ物がたくさんあり、食欲が増す季節ですね。みなさんは、どのくらい食べて良いのか迷うことはありませんか？今月は、中学生のみなさんが必要としているエネルギー量について知り、自分自身の食事について考えてみましょう。

成長期はエネルギーがたくさん必要です！



成長期は、たんぱく質や無機質といった体をつくるための栄養素に加えて、普通に活動するためのエネルギーだけでなく、体の組織を作るためのエネルギーが必要です。そのため、男子は成人男性と同等からそれ以上に、女子は成人女性よりも多くのエネルギーを必要としています。

自分が必要なエネルギー量を知ろう！

自分が必要なエネルギー量は、下の計算式と、それぞれの表の数値で簡単に計算することができます。どれくらいのエネルギー量を必要としているか、一度計算してみましょう。

推定必要エネルギー量(kcal/日) =

基礎代謝基準値 × 体重 × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量

(表1)

(kg)

(表2)

(表3)

(表1) 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
12~14 歳	31.0	29.6
15~17 歳	27.0	25.3
18~29 歳	23.7	22.1

(表2) 身体活動レベル

年齢	レベルI (低い)	レベルII (ふつう)	レベルIII (高い)
12~14 歳	1.50	1.70	1.90
15~17 歳	1.55	1.75	1.95
18~29 歳	1.50	1.75	2.00

(表3) エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
12~14 歳	20	25
15~17 歳	10	10

※身体活動レベル

- レベルI…生活の大部分が座位で、静かな活動中心。
- レベルII…座位中心だが、立位での作業や(通学含む)軽いスポーツをしている。
- レベルIII…立位中心、あるいは活発にスポーツ等をしている。



※成長のためのエネルギー蓄積量が必要なのは17歳までです。

ごはんを食べよう!

みなさんは、給食時間にどのくらいのごはんを食べていますか?わたしたちが健康で過ごすためには、1日に必要なエネルギー量のうち約50~60%を穀類でとるのが理想的だと言われています。しかし、給食終了後の配膳室には毎日大量のごはんが戻ってきているようです。自分の体が必要としているごはんの量を知り、しっかりと食べられるようになるといいですね。

体重 50 kgの 14 歳女子、身体活動レベルⅡの生徒の場合...

● 1日に必要なエネルギー量 = 2541 kcal

$$\left[\begin{array}{c} 29.6 \\ \text{基礎代謝} \\ \text{基準値} \end{array} \times 50 \text{ 体重} \times \begin{array}{c} 1.7 \\ \text{身体活動} \\ \text{レベル} \end{array} + \begin{array}{c} 25 \\ \text{エネルギー} \\ \text{蓄積量} \end{array} \right]$$

● 穀類でとるエネルギー量 = 2541 × 0.5 = 約 1270 kcal

● 1日に食べると良いご飯の量 = 1270 ÷ 156 × 100 = 約 814 g
※ごはん 100gのエネルギー量=156 kcal

おもて面の計算式と表をあてはめると、値が出てくるよ。

1日に必要なエネルギー量の50~60%は穀類でとろう!

ごはん 100gは 156 kcalだから...



給食のお茶碗
山盛り1杯 = 210g

上の計算から得られた「1日に食べると良いご飯の量(814g)」を、給食のお茶碗(山盛り1杯)で換算すると、1日に約3.8杯になります。左の写真より多い量のごはんを、毎食しっかり食べていますか?

秋は新米が出回り、食事が一段とおいしく感じられる季節です。しっかりとごはんを食べ、成長期に必要なエネルギーを補給しましょう。また、日本で作られているお米をたくさん食べることは、食料自給率アップにもつながりますよ!

給食レシピ



麻婆大根 (マーボーだいこん)

材料 (4人分)

豚ひき肉	120g	トウバンジャン	少々	
しょうが	1片	サラダ油	適宜	
にんにく	1片	A	中華スープの素	小さじ1
あつあげ	120g		しょうゆ	小さじ2
だいこん	1/3本		酒	大さじ1
にんじん	1/3本		砂糖	小さじ1
たまねぎ	1/2個	赤みそ	大さじ1	
干し椎茸	2枚	片栗粉	小さじ1	
ねぎ	10cm	ごま油	少々	

今月は新米にぴったりのごはんが進むレシピです。地場産物の大根もおいしい季節です。ぜひ作ってみてくださいね!



作り方

- ①しょうが、にんにくはみじん切り、だいこんは小さめの角切りにして下茹で、厚揚げは角切りにして油抜きをする。にんじんはいちちょう切り、たまねぎは角切り、干し椎茸はもととしてせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうが、ねぎの半量、トウバンジャンを香りが出るまで炒める。
- ③ひき肉を入れて炒め、色が変わったなら、にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ④アクをとりなが煮て、だいこんとAの調味料を加える。
- ⑤あつあげを入れて火が通ったら、残りのねぎを入れる。
- ⑥水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れて仕上げる。