

自分の健康を食事で作る

保健班：新城静香 牟田玲奈

1. はじめに

思春期を過ごす私たちは容姿を気にするあまり、偏った食事で栄養不足や、健康面で問題を抱えていたりすることがある。また、知識不足により過度なダイエットをしている人も少なくない。そこで、カロリーと栄養バランスを考えた食事が誰でも簡単に摂れるように、高津高校の学食を軸にバランスのとれたメニューを考察した。

2. 調査内容

一日の消費カロリーと摂取カロリーが分かる表をつくり、自分の消費カロリーと摂取カロリーの値を認識させ、過度な食事制限は必要ないということを示す。体重によって、消費カロリーは異なるため、40～80kgの範囲内で10kgごとに分けて計算をし、消費カロリーの表では、丸で囲まれた数は体重を示している。また、運動の激しさを考慮して大中小の選択肢を作っている。

次に、学食を利用したとして、その食事に足りていない栄養素を補えるような食事の例を挙げる。カロリーも考慮している。

朝のメニュー

洋食 445kcal



和食 385kcal



乳製品・シリアル
238kcal



夜のメニュー

※参考ページ: <http://relax-diet.com/menuekal.html>

和食



定食 約744kcal



丼 約735kcal



麺類 約433kcal

洋食



ご飯類 約734kcal



スパゲティ 約656kcal

中華



チャーハン/定食 約806kcal



麺類 約679kcal

丼

うどん・そば

サイドメニュー

~300

Cal

十大盛り

十大盛り(一玉)

サンドウィッチ
ホットドッグ・ポテト
から揚げ・ピザ

300~400

Cal

卵・わかめ・きつね
サラダ・こぶ

400~500

Cal

ちくわ天・かきあげ
・肉・カレー・ラーメン
から揚げ

ご飯

うどん・そば

サイドメニュー

500~600

Cal

親子丼・他人丼 から揚げラーメン
から揚げ丼

600~700

Cal

鶏マヨ丼
デミ唐丼・焼き飯
かきあげ丼・コロッケ丼

700~800

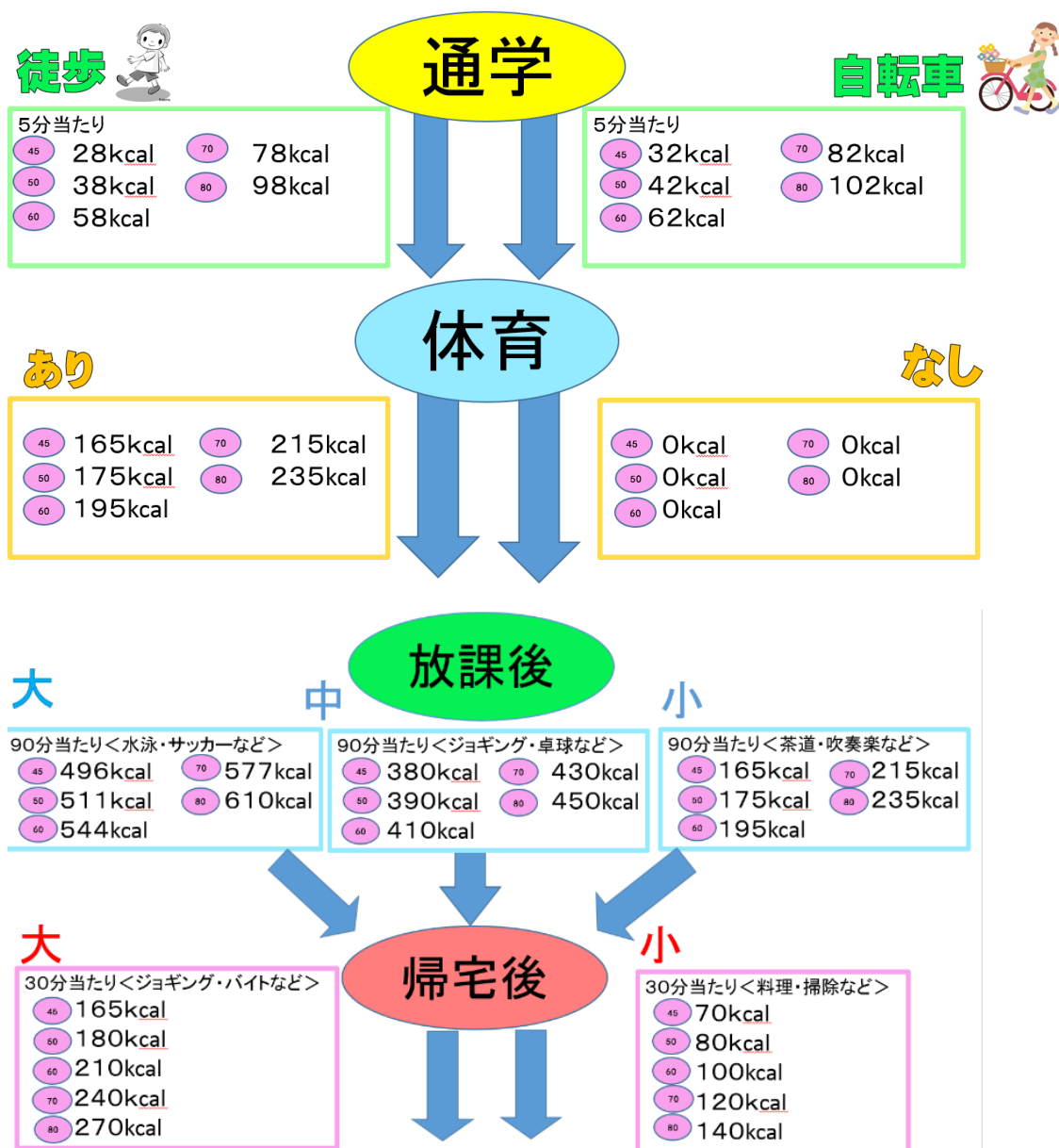
Cal

カレーライス
チーズカレー

800~

Cal

カツ丼・カツカレー
から揚げカレー・コロッケカレー
デミカツ丼・デミ唐丼



3. 結果・考察

(例) 学食でカツ丼を選択したとき、他の食事の一例として提案するメニューは

- ・豚汁
- ・きんぴらごぼう
- ・ししやもの甘辛煮
- ・ご飯

カツ丼・デミカツ丼・から揚げ丼など



カツ丼に不足しがちな食物繊維は、ゴボウや人参で補い、カルシウムはししゃもで補っている。カロリーに着目した表からでは、私たちが、どのくらいのカロリーを摂取し、消費しているのか示すことができた。その認識によって、過度な食事制限を防ぐことが可能だろう。また、カロリー面だけでなく、昼で補えなかった栄養素を夜で補えていくことで、一日に必要な栄養素を考慮したバランスの良い食事を提示した。

4. 参考 web ページ

カロリズム <http://relax-diet.com/menuecal.html>