



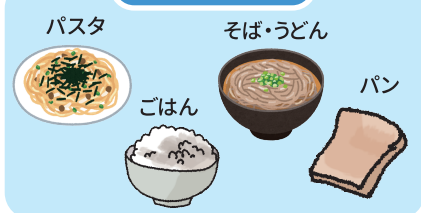
V 食生活と健康

「バランスの良い食事」とは 「適正体重」とは

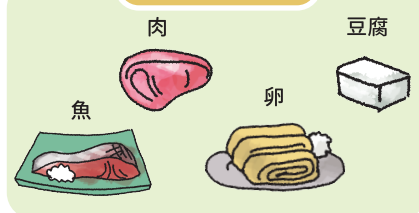
ワーク 1

高校生は成長期であり、食事は毎日、美味しく、楽しく、バランス良く食べることが大切です。バランスの良い食事とは主食、主菜、副菜がそろったものですが、毎日、美味しく、楽しく、バランス良く食べているか、チェックしてみましょう。

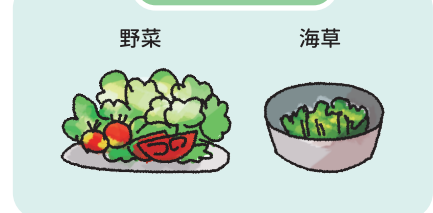
主食



主菜



副菜



	チェック項目	はい	どちらともいえない	いいえ
1	毎日、朝食をしっかり食べる			
2	主食＋主菜＋副菜をそろえた食事を心がけている			
3	野菜は毎日たっぷり食べている（漬物は除く）			
4	主菜は、魚、肉、卵、大豆製品から偏りなく食べる			
5	豆腐や納豆などの大豆製品を週3回は食べている			
6	牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている			
7	わかめやのり等の海そう類を週3回は食べている			
8	ご飯や料理に食塩、醤油、マヨネーズなどの調味料をあまりかけないようにしている			
9	ラーメンやうどんの汁は飲まないようにしている			
10	揚げ物や炒め物を毎食は、食べないようにしている			
11	甘い菓子や缶ジュースなどはあまり食べたり飲んだりしない			
12	果物は一日リンゴ1個位の量を食べている			
13	夕食後、おやつは食べないようにしている			
14	菓子やインスタント食品だけで食事をすませることはない			
15	食事の量は満腹にならないように気をつけて食べている			
16	食事はゆっくりよく噛んで、ゆとりをもって食べている			
17	食事は寝る3時間前までには食べ終えている			
18	食事の時間は決まっている			
19	自分の体重や体調を考えて食べるようにしている			
20	食事は、いつも家族や友人といっしょに食べている			

判 定

総合計	判 定	
40～31	理想的	この生活を続けよう
30～15	もう一歩	バランスを考えて生活しよう
14～0	要注意	生活習慣を見直そう

①小計(○の数)

②係数

2

1

0

①×②

合計

引用文献：神奈川県教育委員会高校生向け食育リーフレット