

湘南学院高等学校 成人教育委員会 健康講座

# 高校生と家族全員で健康を♡

～ 元気でい続けるために 足りないもの多いもの ～

第一部 食事編

第二部 生活編

講師担当：手塚 奈央子



高校生と家族全員で健康を！ ～元気で続けるために 足りないもの多いもの～

## 第一部 食事編

我々大人の食事量とは？

そもそもの目安って？ 例えば病院で計算する理想的な食事量とは？

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{理想体重} \times \text{エネルギー係数}$$

理想体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

☆例えば、身長 150 cmの方=49.5 kg 155 cmの方=52.8 kg 160 cmの方=56.3 kg

エネルギー係数 日中のだいたいの労作量によって表します

軽労作（座っていることが多い） 25～30kcal/kg 理想体重

普通労作（歩くことも座位の時も） 30～35kcal/kg 理想体重

重労作（力仕事や活発な運動など） 35～ kcal/kg 理想体重

エネルギー摂取量 ご自身を当てはめて計算してみましょう

☆例えば身長 150 cmの方は、軽労作=1400kcal 前後 重労作=1700kcal 前後になります

ところで、高校生のエネルギー必要量目安は、成長曲線が上昇し基礎代謝量が多いため、我々成人と異なります。

高校生のエネルギー摂取量 (kcal/日) ～思春期は最大量を要します～

年齢	男性			女性		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
15～17歳	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550

それでは1日のエネルギー摂取量を、食品分類別に分けてみましょう

1600kcalの場合

食品分類	表1 穀物や芋	表2 果物	表3 魚介卵肉	表4 牛乳製品	表5 油脂等	表6 野菜や茸	調味料 味噌砂糖
指示量	800kcal	80kcal	360kcal	120kcal	80kcal	96kcal	64kcal

この量を3等分して、朝昼夕食で食べることが理想的です

→ 毎回量って…は、大変で続きません！ コツを確認していきましょう

高校生と家族全員で健康を！ ～元気でい続けるために 足りないもの多いもの～

## 朝食



440キロカロリー

\*1600キロカロリーには、朝食(牛乳など) 120キロカロリーを含みます。

## 昼食



496キロカロリー

## 夕食



544キロカロリー

(日本糖尿病学会編：「糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版」、日本糖尿病協会・文光堂、2002より作成)

小林正「Point of No Return」より引用

“家族全員で健康”のために、それぞれに必要なことは？ 確認していきましょう  
(食事回数って3食×365日=1095回♡ コツと知恵で乗り切ろう♡)

### ☆高校生

- 食べたがり？食べながら？ 学校の健診結果を確認してみましょう
- 朝ごはん食べていますか？ もし食べられない場合…原因を整理してみましょう
- 食間に食べるものは、補食と捉えておにぎりやパン、チキンを勧めてみましょう
- 受験期に活動量が激変して、体重どうですか？ 太ってしまう様なら、母の知恵を活用
- 1日の塩分摂取量目安は8～10g以下 将来のメタボや高血圧予防に家庭で薄味を

### ☆パパママさん

- 高校生と食べる量を競っていませんか？ 親世代の必要量は…確認した通りです
- 実際の摂取量を確認してみませんか？ 大皿盛りでなくそれぞれに分けてみましょう
- パパママさんこそ朝ごはん食べていますか？ ご自身のため子供への示しのためにも是非！
- 家族の便通ご存じですか？ 家族だから聞ける健康バロメーター、大事にしましょう
- 体質の遺伝を気にされる方が多いですが、食習慣はいかがですか？ 家族で健康食習慣！

高校生と家族全員で健康を！ ～元気でい続けるために 足りないもの多いもの～

## 第二部 生活編

運動量の基本（高校生は“体育”のカリキュラムで守られていますね）

時間と頻度：20分以上の持続時間が理想 有酸素運動とレジスタンス運動を交互に

- ・有酸素運動は中強度（脈拍 100～120/分で継続）を週に 150 分、週 3 日以上隔日に
- ・レジスタンス運動は、週に 2～3 回を連続しない日程で行うと効果的



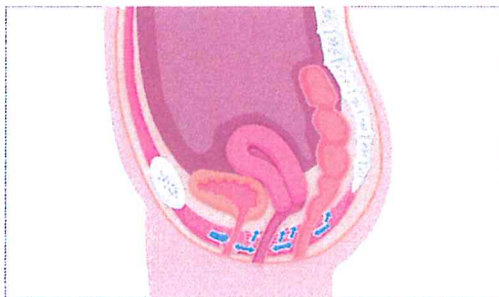
- 大好きな運動習慣があれば素敵♪ぜひ継続を！ なければ、ながら運動を心がけましょう
- 通勤や買い物遠回りでも有酸素運動、家事ついでにスクワットや買い物袋でリフティング
- 痩せている方こそレジスタンス運動をしましょう 運動した時はカルシウム蛋白源摂取を
- 体組成計や歩数計モニタリングでやる気 UP！ 高価な腕時計だけじゃない活用法も！！
- 生活変化で一気に体重変化する方がいますので注意！ テレワーク？子供の独立？親の介護？

付録① 時間栄養学 <食事を摂る時間や内容食べ方が体にどのような影響を及ぼすのか>

- ・朝型の勧め：朝方生活の運動パフォーマンスは午後に高く、夜型生活のパフォーマンスは 20 時以降が高く朝が極端に低下する → 朝食欠食、肥満、睡眠障害、成績不振に繋がる可能性あり
- ・午前中のたんぱく質摂取が筋肉保持に効き、18 時以降の炭水化物摂取が高血糖を招く  
→ 意識して朝食にたんぱく質を摂り、夕食が遅くなってしまう時は分食で主食を先に食べ、残りを遅い時間に食べると効果的 夜食を摂るなら低炭水化物で入眠 2～3 時間空けると良い

付録② 骨盤底筋トレーニング

☆世の宝である子供を出産したが故に起こりえる臓器脱！ 予防で防げます！ 毎日やりましょう！



- ① 穴をすぼめるようなイメージで尿道や膣、そして肛門を締めます。おならを我慢するような感じです。
- ② ギューッと引き締めながら 10 数えたら更にギュッギュッギュと 3 回引き締めます。
- ③ いったんリラックス。2～3 回繰り返します。

参考：厚生労働省 HP・日本糖尿病学会編著 糖尿病治療ガイド・日本産科婦人科学会 HP・NHK 今日の健康 HP・さかえ 2022 年 4 月号時間栄養学