



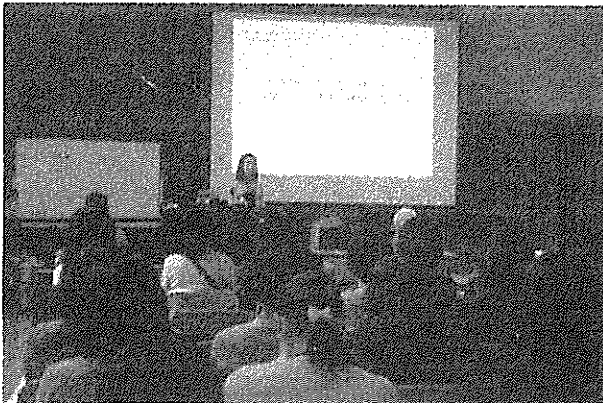
PTA 会員の皆さまへ

平成 30 年 12 月 11 日

船橋希望学会  
世田谷区立船橋小学校  
PTA 会長 福江 仁美  
研修グループ

## 平成 30 年度 第 2 回家庭教育学級 報告書

テーマ：「何を食べる？どう食べる？ ～食べ方と体格・健康との関係」  
講師：お茶の水大学 基幹研究員 自然科学系教授 赤松利恵 先生  
日時：平成30年11月19日(月)10:30-11:40  
場所：船橋小学校 多目的スペース  
参加人数：70名



今年度の第2回家庭教育学級では、お茶の水女子大学 教授 赤松利恵先生をお招し、「何をどう食べる？～食べ方と体格・健康との関係～」をテーマに、ご講演いただきました。日頃、何を重視して食べ物を選んでいますか？の問いかけから始まり、食べ物は、世の中に溢れる不確実性を伴う情報だけで良し悪しや安全性を判断するのではなく、いろいろな食品を組み合わせた「食事レベル」で考える事の大切さをご教授いただきました。

また、年齢・体格（BMI=体重÷身長(m)<sup>2</sup>）・職業などに合わせた 摂取量や頻度、食べ方（時間、速度、咀嚼回数など）、朝食の大切さや共食のすすめ等、実際のデータをもとにご説明下さり、とても明確で解りやすいご講演でした。長きにわたり研究をされている先生のお話は説得力があり、生きる上で欠かせない食の大切さについて、改めて考え、また見直す良い機会になったと思います。

当日、本研修にご参加くださった皆さま、またご協力いただきました系の皆さまには、研修グループ一同、心よりお礼申し上げます

## 【まとめ】

### ◆ 何を食べる？

- ・ **100%良い食品**・**悪い食品**はない、**バランス良く**
- ・ **年齢・性別・身体活動量**に合わせた **量と頻度** が大切
- ・ 食べ物は **食事レベル** で考える
- ・ **1日のエネルギーの半分は、炭水化物**から摂取する
- ・ **体格 (BMI = body mass index)** で健康管理

- ・ 炭水化物を1日の50%摂取している人が、一番死亡率が低い  
※炭水化物には生活習慣病予防に効果的な **食物繊維** が豊富
- ・ 体格 BMI を管理する事で **病気になりにくく、死亡率も低い**

$BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m)^2$  ※BMIは18歳以上に用いる

※目標とするBMI… 18～49歳  $18.5 \sim 24.9 kg/m^2$   
50～69歳  $20.0 \sim 24.9 kg/m^2$   
70歳以上  $21.5 \sim 24.9 kg/m^2$

- ・ 塩分の採り過ぎに注意する  
学校給食摂取基準(1食分) **2.0g未滿**  
※2.0gはとても少ない。朝・夕で1日の塩分が足りている家庭が多い

### ◆ どう食べる？

- ・ 何を食べるかだけでなく、**どう食べるか**も大切
- ・ **朝食は**、**エネルギー・栄養**摂取だけでなく、**生体リズムの観点からも必要**
- ・ **はや食いは**、**肥満との関係**がある  
ただし、**遅すぎるのも問題**

- ・ 食べ方… ゆっくり、よく噛んで、3食を12時間以内が理想  
※早いと太い、遅いと細い傾向あり。好き嫌いが多い理由で遅い場合もあるので注意が必要
- ・ 朝食を毎日食べる事が大切… 学力・体力に影響する

### ◆ おわりに

**3大栄養素 (炭水化物・脂質・たんぱく質) を中心とした「食事」を基本に、「共食」をおすすめしたい。はや食いや遅食防止と、栄養バランスのとれた食事摂取のために有効で、家族との共食頻度が高い子どもは野菜・果物の摂取が多く、食事摂取状況が良好な傾向にある**

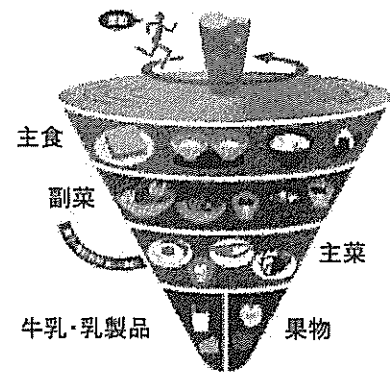
## 【保護者の声】

- ・ (質疑応答より) Q.家庭での簡単な減塩方法は？ A.レモンやお酢等の酸味、出汁・スパイスなどで工夫。
- ・ 食について考え直すきっかけになった感じがします。聞くことが出来て良かったです。
- ・ 炭水化物の採り方によって死亡率にも影響される事を知り、バランスの大切さを改めて知りました。
- ・ 食べ方と体格について、統計に基づいた内容でとても参考になった。今後は家族の食生活の見直しに役立てたい。
- ・ 炭水化物を半分で、にびっくりしました。どう食べる？では、兄弟で体格に違いがあるが、食べ方も違うのでなるほどと思った。
- ・ 食の大切さと、共食についても考えさせられ、今後、子ども達との食事をもっと楽しみながらしていきたいと思いました。
- ・ とてもわかりやすく、前向きに取り組めるようにお話しいただき、ためになりました。
- ・ ネットでありふれた情報がある中で、とても正確性のあるお話を聞くことが出来ました。伊東先生が素晴らしい先生で有り、給食の栄養面でもとても安心できるものであることもわかり、子どもが恵まれていることに感謝いたします。
- ・ 知識として漠然とあったものが、先生のお話できちんとまとめられ、今後の食生活に役立てることが出来そうな気がしております。

たくさんのご意見、ご感想をありがとうございました

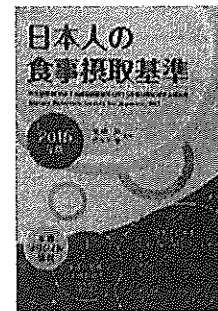
## 《 参考資料 》

### ① 食事バランスガイド



(農林水産省のHPを参照ください)

### ② 日本人の食事摂取基準



厚生労働省の  
策定検討会  
報告書  
(第一出版)

### ③ 世田谷区食育ハンドブック



区役所にて  
配布