**①**

**活　動　内　容**

初めに、みんなから事前にとったアンケートの結果をみたいと思います。

まず、間食の頻度について聞いたところ、「ほとんど毎日する」と答えた人は６３人で全体の５５％で、「一週間に４～５日する」と答えた人は１８人で全体の１６％、「一週間に２～３日する」と答えた人は２８人で全体の２５％、「ほとんどしない」人は５人で４％でした。

半数以上の人がほとんど毎日間食をしていました。

間食で食べている物で多かったのは、「スナック菓子」、「チョコレート」「アイスクリーム」でした。飲み物では、「日本茶・ウーロン茶・紅茶」が一番多かったですが、同じくらい「清涼飲料水」と答えた人が多かったです。

いつ間食をしているかでは、「帰宅後」、「夕食前」に間食している人が多かったです。

　　　では、間食ってどんなものを、どれくらい食べたらいいのでしょう。好きなもの、食べたいものを好きなだけ食べていいのでしょうか。

**②**

**⑧**

**⑦**

　　　今日は、「間食のよりよいとり方について考えてみよう」と思います。

　　　まず始めに、間食の役割とは？

　　　・食事と食事間にとるもので、３食だけでは不足しがちな栄養や水分を補う役割があります。

　　　また、

　　　・エネルギーを補給するだけでなく、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果もあります。

　　　それでは、今から自分が普段よく食べている間食を思い出して、班に配っている間食カードを使ってワークシートに書いてみましょう。

**③**

　　　選んだ間食のエネルギー量を計算してみましょう。間食カードの裏にカロリーが載っています。

**④**

　　　中学生の一日に必要なカロリーについてです。性別によって必要カロリーが変わりますが、年齢別で考えるというより、活動量によって必要カロリーが変わります。今日提示しているエネルギー量は活動量が普通以上の場合の目安です。男子で一日、２４００キロカロリーから３０００キロカロリー、女子で２０００キロカロリーから２４００キロカロリーになります。活動量が低い場合は、男子で２０００キロカロリーから２４００キロカロリー、女子で１４００キロカロリーから２０００キロカロリーが目安になります。活動量が低いとは、一日のうち座っているのがほとんどという場合を言います。

**⑤**

**⑨**

　　　一日のエネルギー摂取量のうち、間食における摂取量の目安は、エネルギー摂取量の１０％から１５％が目安です。男子で２６０キロカロリーから３９０キロカロリー、女子で２２０キロカロリーから３３０キロカロリーです。先ほどみんなが選んだ間食のエネルギー量と目安量を比べてみてどうですか。

**⑩**

　　　誤った間食のとり方をすると、体にどんな影響があるのでしょうか。

**⑥**

　　　「砂糖」、「油」、「塩」・・・これらをとりすぎると生活習慣病にかかる危険性が高まります。

　　　「砂糖」をとりすぎると、肥満のほかに糖尿病、脂肪肝などにかかるおそれがあります。また、むし歯の原因になります。この写真は、健康な歯とむし歯に侵された歯の写真です。また、砂糖の入った飲み物を飲み続けると・・・砂糖の入っていない飲み物を飲んでいる人の歯と比べてみましょう。

**⑪**

　　　「油」をとりすぎると、肥満のほかに高脂血症、脂肪肝、大腸がん、乳がんなどにかかるリスクが高くなります。

　　「塩」をとりすぎると、高血圧や胃がん、脳血管障害をまねくおそれがあります。

　　　生活習慣病の多くは、肥満が関係しています。

　　　お菓子や飲み物を選ぶときに、何を見て選んでいますか？食べたいもの、好きなものだけで選んでいるひとが多いと思いますが他にも見てほしいポイントがあります。配っているお菓子のパッケージを見てもらってもわかるように、栄養成分表示が載っています。エネルギーやたんぱく質、脂質、食塩相当量など、食べる際に一度見るようにしてみてください。

　　　みなさんは、のどが渇いた時に何を飲みますか？自動販売機やコンビニがどこにでもあるので、いつでもどこでも好きな飲み物を手にすることができます

　　　ここで、普段みんながよく飲んでいると思われる清涼飲料水にはどれくらいの砂糖が入っているか見てみましょう。

　　　まず、スポーツドリンクには・・・角砂糖であらわすと・・・約８個分の角砂糖が入っています。（角砂糖は１個約３～４グラムです）

　　　次に、コーラでは・・・約１７個、果実系飲料は、１３個分の角砂糖が入っています。

　　　お茶は・・・０個です。

「ペットボトル症候群」って聞いたことありますか？ペットボトル症候群とはジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど、糖を含む清涼飲料水を多く摂取することで発症する病気です。糖を多く含む清涼飲料水（ソフトドリンク）を大量に飲むことで高血糖になり、そのために喉が渇いてまた清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、高血糖になり、最悪は意識障害をおこすことがあります。

例えば、一日にこれだけ飲むと、１４５グラムの糖分を摂ってしまいます。一日の糖分摂取の目安は２０グラムなので・・・この３本の飲み物を飲むだけで、一日の目安２０グラムをはるかにオーバーしていることがわかります。

ちなみに・・・常温の飲み物と冷たい飲み物、どちらが甘く感じるかな？

・・・答えは常温の飲み物です。冷たいジュースを飲み過ぎてしまうのは、甘さを感じるのが薄れるのも原因の一つです。

中学生の間食のとり方は、生活パターンに合わせてとるのが望ましいです。３パターンで見てみましょう、

「夕食の時間はそれほど遅くない」人は、間食は２００キロカロリー以内にし、軽めを心がけましょう。間食が多くなると、夕食のときお腹がいっぱいで、夕食を残しがちになり必要な栄養がとれなくなることになります。

「塾などで、夕食の時間が遅い」人は、おにぎりや野菜スープなど軽い食事と考えましょう。エネルギーを補充するために、炭水化物やたんぱく質を選んで食べましょう。塾などから帰ったあとの遅い夕食はおかずを中心に軽く食べましょう。

「スポーツをがんばっている」人は、体づくりがとても大事です。間食は栄養の補充と考えて食べましょう。

今までの間食のとり方を振り返ってみましょう。（ワークシート）

　　　今日学んだことをふり返り、適切だと思う間食をもう一度選んでみましょう。

**⑬」**

**⑫**

選択した間食のエネルギー量を計算する。

　　　「間食をとる時の５つのポイント」

**⑮**

**⑭**