



食育だより



宇都宮市立若松原中学校
令和2年12月 第9号

今年も残りわずかとなりました。冬休み中も規則正しい生活と1日3食バランスの良い食事とで体調を崩さないようにしましょう。

この年末年始は、感染症予防のため、家で過ごす時間が例年以上に多くなりそうです。ここはぜひ、いつもの食事とはちょっと違ったおせち料理などの行事食を、自分でまたは家族と作ってみるのもおすすめです。おせち料理には家族の健康や五穀豊穡、子孫繁栄、長寿などの願いが込められています。よいお年をお迎えください。

栃木県では、おせち料理に、「ようかん」を入れるところもありますが、他県では珍しいそうです！



自分に必要な1日のエネルギー量(目安)を計算してみよう！

冬休み中は、生活時間が乱れたり、行事食を食べる機会も多く、いつもより少なすぎたり多すぎたりしがちです。

自分にとって1日に必要なエネルギー量は、だいたいどのくらいなのか、計算してみましょう。体格も運動量も個人差やその時によって、変化するので目安の量です。

①基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢	男性	女性
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	23.7	22.1
30～49歳	22.5	21.9
50～64歳	21.8	20.7

※基礎代謝とは、心身ともに安静な状態の時に、生命維持(呼吸や体温維持など)のために消費される必要最小限のエネルギー量の事です。

④エネルギー蓄積量(kcal/日)

年齢	男性	女性
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10
18歳以上	なし	なし

※エネルギー蓄積量とは、成長に必要な組織増加分に相当するエネルギーの事です。

①基礎代謝基準値

(kcal/kg/日)

②現在の体重

または望ましい体重

(kg)

③身体活動レベル

④エネルギー蓄積量

(kcal/日)

あなたの

必要エネルギー目安量

(kcal)

②BMIの範囲と望ましい体重

	身長	体重の範囲
BMIの範囲 18.5～24.9	140cm	36～49kg
	150cm	42～56kg
	160cm	47～64kg
	170cm	53～72kg
	180cm	67～90kg

※算出方法

$BMI \times 身長(m) \times 身長(m)$

おおよその上限体重(kg)

$= 24.9 \times 身長(m) \times 身長(m)$

おおよその下限体重(kg)

$= 18.5 \times 身長(m) \times 身長(m)$

例)14歳男性 49kg 身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合

①31.0×②49×③1.70+④20=2602.3≒2600(kcal)

③身体活動レベル

年齢	I(低い)	Ⅱ(ふつう)	Ⅲ(高い)
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～64歳	1.50	1.75	2.00
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心だが、立っていることがある。軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	運動部の人。あるいは、趣味での活発な運動習慣がある場合

※身体活動レベルとは、日常生活の平均的な活動の強度を示したものです。

家族の分も計算してみようかな？



給食は、みなさんの平均で作っています。1食830kcalなので、1日約2500kcalくらいになっています。

自分の目安量が2500kcalより多い人は、給食の時にご飯を多めに食べるようにしましょう。ビタミン、ミネラルの必要量は、体重でそれほど変わらないので、少なめの人も主菜や副菜はきちんと一人分食べるようにしてください。

1/28『プレミアムやしおます』が無償提供されます！

栃木県では、昭和60年代に大型のニジマス「ヤシオマス(全雌三倍体:肉の色が県花のヤシオツツジの花に似ていることから命名)」を水産試験場が開発し、その後も品質改良を続け、脂肪に含まれるオレイン酸の比率を高めるなどして、さらにおいしくなったものが「プレミアムヤシオマス」です。冬場には凍てつくような栃木の厳しい環境で2～3年かけてじっくりと特製のエサで飼育されます。融点の低い脂肪のオレイン酸を多く含むため、口当たりがよく、上品なおいしさがあります。川魚には寄生虫がいることがあるので、生で食べてはいけなと言われていたのですが、きれいな栃木の水と良質のエサで育てられている栃木県のヤシオマスは、寄生虫が入り込むこともなく、生で食べても安全・安心です。

スーパーなどでは、ほとんど見かけませんが、栃木県の新しい特産魚として旅館や飲食店などで提供されている高級食材です。給食では、シンプルに塩味をつけて焼いて提供します。

