

中学生用食育教材

健康と栄養

～食を通して自分たちや社会を見つめよう～



一般社団法人日本即席食品工業協会

はじめに

みなさんは毎日ご飯を食べていると思いますが、その食べたものは、私たちの体の中でどうなっていくか知っていますか。食べ物は胃や腸の中で消化されています。そして、食べ物は消化して栄養素として吸収し、吸収された栄養素は私たちの体を健康な状態にしてくれています。栄養素とは、私たちが元気に暮らせるための体を作る材料です。ここでは、健康と栄養の授業を、右ページの3つのコンセプト、5つのテーマに分けて行います。動画「健康と栄養」を観ながら、より理解を深める教材として本冊子を活用して、健康と栄養について、みんなでもっと知り、もっと考えてみましょう。



動画で観る
「健康と栄養」は
こちら▶



コンセプトマップ

I 体を作る・動かす

- ① どうして食べ物を食べなくてはいけないの? ……P③
- ② 食べると体に何が起ころの? ……P⑤



- ③ 何をどう食べる? ……P⑦
- ④ 自分の体にあった食生活とは? ……P⑨
- ⑤ 健康とはどういうこと? ……P⑪

II 自らの「食生活」を営む

III 体を守る・強くする

1 どうして食べ物を 食べなくてはいけないの?

ポイント1 生きるため

ポイント2 発育期に丈夫な体を作るため

そのために、食事をし、栄養素をとり込む必要があります。

体を維持する仕組み

体には、酸素や栄養素、水などをとり込むことで体に必要なエネルギーを作り、そのエネルギーを使って体を維持する仕組みがあります。この仕組みは体内の化学反応を連続させることによって維持されます。



体の仕組みのルール

ルール1

必要な材料（炭水化物やビタミンB群など）と量がそろっているときには、エネルギーを必要なだけ作る。



ルール2

とり込みすぎた場合、余った材料はそのまま体の外に出たり、別の物質（炭水化物は脂肪など）に変えて体に保存したり、体の外に出たりする。



ルール3

材料が足りていないときには、足りない分を節約（量に応じた分の化学反応を行う）する。



「バランスよく食べる」ことが大切

私たちの体は、生きるために必要最低限のエネルギーだけを作るわけではありません。喜んだり悲しんだりといった心の変化があったときに必要なエネルギーの量が変わります。また、成長することや運動量が多くなることでも必要なエネルギーの量が変わり、体が化学反応するために必要な栄養素の量も変わります。つまり、**必要な栄養素を必要な分とるためには「バランスよく食べる」ことが大切**なのです。

「バランスよく食べる」とは
具体的にどんな食事か考えてみましょう。



2 食べると体に 何が起るの?

ポイント1

食べた食品は、消化管で分解され、
体内に栄養素として吸収される

ポイント2

栄養素には大きく5つあり、
それぞれが役割・効果をもっている

食品が体にとり込まれる仕組み

体の中で食べ物を消化・吸収する器官を消化管といいます。この消化管は、とり込まれた食べ物を筋肉の運動で粉々にしたり、消化液で分解したりして、体に吸収できるようにしてくれます。



五大栄養素の役割・効果

体に吸収される栄養素は大きく5つあります。五大栄養素といって、体の中でいろいろな役割や効果をもっています。



炭水化物には、糖質と食物繊維があります。糖質は、エネルギーとして使われます。食物繊維は、腸の調子をよくする効果があります。



たんぱく質は、血液や筋肉、骨など、体を作る栄養素です。体の中で化学反応するために必要な酵素やホルモンの材料にもなります。



脂質は、エネルギーとして使われます。細胞膜の材料になったり、内臓を守ったりするほか、寒さから体を温める働きもあります。



ビタミンは、ほかの栄養素の働きを助け、健康を維持するなど、主に体の調子を整えます。



ミネラルは、主に骨や歯、血液を作る材料になります。筋肉や神経、ホルモンの働きを整えてくれる大切な栄養素です。

食事をすることで、私たちの体は「五大栄養素」を取り入れているということを覚えておきましょう。

3 何をどう食べる？

～バランスよく食べる理由は？～

ポイント1

生きるための原動力であるエネルギーを
体の中で作るため

ポイント2

体を維持するために、
化学反応を連続させる必要があるから

1日に何をどのくらい食べたらいい？

下のイラストは、1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品や食材です。発育期は体の基礎を作るために必要な栄養素の量が増えるので、その分、食べる量も多く必要です。

1日に必要な栄養素を1食でまとめてとるのは大変。



1日3食に分けてしっかり食べることが大切です。

バランスのとれた食事

1日3食の食事では、主食、主菜、副菜、乳製品、果物をバランスよく組み合わせると、必要な栄養素がとり込みやすくなります。



学校給食の献立は1食の望ましい食事の見本



学校給食の献立も、主食、主菜、副菜、乳製品、果物を組み合わせて作られています。例えばカレーライスには、主食、主菜、副菜を兼ねています。また、サラダは副菜だけなので、主食や主菜、乳製品の栄養素が必要になります。

栄養バランスのとれた
朝・昼・晩の3食の献立を考えてみましょう。



4 自分の体にあった食生活とは？

ポイント1

部活動で運動量が増えたり、受験で勉強時間が増えたりするなど、ライフスタイルや目的によって適切な食事量が変わる

ポイント2

4回に分けて食事をするのもひとつの方法

例えば、Aさんの場合



Aさんは、平日夕方6時まで部活動をし、夜7時から塾に通っています。塾から家に帰った後、夜10時頃に食事。眠くなってしまい、食事をとらずに就寝する日もありました。

その後



ある日、Aさんが体重を測ったところ、体重が減っていました。それだけではありません。部活でのパフォーマンスも悪くなりました。

Aさんは塾へ通うために食事をする時間が十分にとれていません。さらに、疲れて夕食をとらないということは、1日の食事量が足りていません。結果、体重が減ってしまい、体調不良も起きはじめました。

Aさんの食生活の改善方法

Aさんの場合、1日に必要な食事量を、「朝食」「昼食」「塾に行く前に間食」「塾から帰ってきてから夕食」のように3回だった食事を4回に分けて食事をする方法がいいかもしれません。



塾に行く前に、主食のカップラーメンと乳製品のヨーグルトを食べておく。

帰った後に、主菜のお肉と副菜のサラダを食べる。

カップラーメンなどの即席食品も強い味方



カップラーメン、レトルトカレーといった即席食品も、1日に必要なエネルギーをとるために活用できます。足りていない栄養素があると感じたら、栄養素のバランスを整えるために野菜などを足したりするのもおすすめです。

自分たちの食生活の改善点を考えてみましょう。



5 健康とは どういうこと?

ポイント 1

健康とは、カゼをひいていない状態や、体が強いということだけではない。

ポイント 2

健康とは、体も、心も、すべてが満たされた状態のこと。

健康を維持するための課題



最近では、たくさん食べ過ぎて太ってしまったり、逆に食べないことが原因で痩せてしまったりといった「栄養不良の二重負荷」が問題になっています。

スマートフォンを使う時間が長く、夜眠れなくなってしまう人や、ストレスを感じる人が増えるといった問題も多くなっています。



健康のためにできること

健康のためには、バランスのよい食事だけではなく、早く寝たり、毎日適度に運動したりすることがとても大切になってきます。いろいろ気をつけることは多いですが、まずは簡単にできることからやってみましょう。

バランスよく
食べる



夜は早く寝る



毎日適度に
運動する



大人、子供など、年齢は関係なく、自分の体や健康についてもっと知ること、もっとよく考えることが大切だと覚えておきましょう。

10年後、30年後、50年後、健康でいるために、どんなことに気をつければいいか考えてみましょう。





<https://www.instantramen.or.jp/event/>

第24回 小学生 インスタントラーマン レシピコンクール

応募期間：2025年9月1日～30日

食育推進事業の一環として、小学校4年生から6年生を対象とした、「令和7年度第24回インスタントラーメン小学生レシピコンクール」を今年も開催します。身近にあるインスタントラーメンを素材に、材料・調理法・栄養バランス・盛り付けなどについて小学生自らが考え、調べ、調理することを通して、家族や友人とともに食について話しあう機会を提供することを目的としています。

主催：一般社団法人日本即席食品工業協会 後援：文部科学省／農林水産省／公益社団法人 日本栄養士会

第24回 インスタントラーメン オリジナル料理コンテスト

応募期間：2025年11月1日～30日 ※予定

今年も「第24回インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト」を開催します。本イベントは「このアイデアレシピを真似してみたい！作ってみたい！」をテーマに、即席めんの特徴である“簡単・便利！”を体現するアイデアレシピを競うコンテストとなります。

募集テーマ（2部門共通）：「このアイデアレシピを真似してみたい！作ってみたい！」

即席めん部門 インスタントラーメンを使って、みんなを笑顔にする簡単レシピ！ **カップめん部門** お湯を注ぐだけじゃ、つまらない！ひと手間加えて超絶うまいマイラーメン！



第17回
ホビー・クッキングフェア
2024

インスタントラーメンの安全性や魅力について、ステージと展示コーナーでご紹介！野菜をたっぷり使った栄養満点のアレンジレシピの実演調理と試食会や、インスタントラーメンを楽しく学べるクイズ大会を行いました。クイズ大会や試食会の参加者には、即席めんのお土産もご用意し、期間中に計2,996名にご参加いただき、インスタントラーメンの知られざる知識や新たなアレンジレシピに触れていただきました。



学習教材として
ご活用ください



麺で学ぶ食育教材。

この教材では、文部科学省『食に関する指導の手引(第二次改訂版)』を踏まえ、身近な食品である「めん」を題材に、学校における食育の推進に取り組むことができます。



学習教材

日本のめん食文化

監修：大森 桂 (山形大学学術研究院教授)

「めん」を通して、食文化や環境保全、防災など、幅広く解説。また、自身の食生活を振り返り、主体的に学べるようになっています。ぜひ、食育の最初の一步を踏み出すための手引きとしてご活用ください。



第六版

この1冊でラーメンのすべてがわかる！

インスタントラーメン図鑑



簡単でおいしいだけにとどまらない、インスタントラーメンの優れた実力や目まぐるしい進化の歴史、さらにはアレンジレシピまでを幅広く解説。この1冊を読めば、インスタントラーメンがもっと好きになります。



自然災害等への備えとして活用できる

本当に知ってる？ 防災食のこと



災害から命を守るために知っておきたいポイントや、日常生活でも役立つ防災食の活用法を解説。いつ起こるか分からない自然災害等への備えとしてご活用いただけます。

企画制作：一般社団法人日本即席食品工業協会

監 修：一般社団法人日本スポーツ栄養協会

制作協力：鈴木 志保子

公立大学法人 神奈川県立保健福祉大学
大学院保健福祉学研究科研究科長
一般社団法人日本スポーツ栄養協会理事長
公益社団法人日本栄養士会副会長

参 考：文部科学省中学生用食育教材
「食」の探求と社会への広がり

発 行：一般社団法人日本即席食品工業協会

〒105-0004東京都港区新橋6-9-5JBビル4F
<https://www.instantramen.or.jp>



ホームページからの視聴

動画は、一般社団法人日本即席食品工業協会の
ホームページからも視聴できます。

インスタントラーメンナビ

検索



<https://www.instantramen.or.jp>