



# 栄養

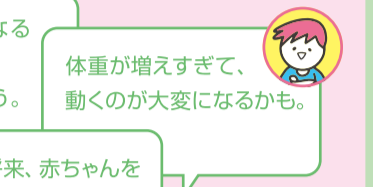
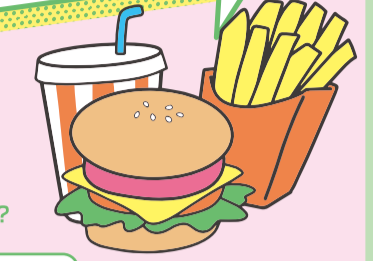
【えいよう】

バランスごはん  
夢への力をチャージ

例えば  
こんなことを想像してみてもし毎日ハンバーガーとフライドポテトばかり食べ続けたらどうなるかな？

お腹はいっぱいになるけど、からだに必要な栄養が足りなくなっちゃう。体重が増えすぎて、動くのが大変になるかも。

将来、赤ちゃんを産むときに、赤ちゃんにも影響が出るかも。



## なぜ必要なの？

みんなのからだは、毎日食べているものでできているよ。特に成長期の今は、これからの健康なからだをつくるためにすごく大切な時期。バランスのよい食事は、骨や筋肉を強くするだけでなく未来のあなたに必要なんだ。

## 健康的な食事って？

### 01 バランスが大切!

- 食事バランスガイド(一日分)
- 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度
- 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
- 果物 みかんだったら2個程度
- 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度



5つのグループから、少しずつバランスよく食べるのがいいんだ。みんながいつも食べている学校の給食はとてもバランスがいいから、何をどんな風に食べるのがいいか、悩んだ時は思い浮かべてみよう。

### 02 朝ごはんを食べよう

研究の結果、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べると、学力テストや体力調査の結果が違ってわかってきているよ。

バランスのよい食事が健康なからだを作るんだ。好き嫌いがなく食べることは、未来の自分へのとっておきのプレゼントになるよ!

# 体重

「たいじゅう」

## なぜ必要なの？

体重が多すぎても少なすぎても、健康に良くないんだ。特に今の成長期は、ちょうどいい体重を保つことがとても大切。まずは自分のちょうどいい体重を知るところから始めよう。

体重が少なすぎる場合



特に女の子は気をつけてね。栄養が足りないと、貧血になったり、大人になってから骨がもろくなったりする可能性があるんだ。

体重が多すぎる場合



男の子も女の子も注意が必要だよ。将来、糖尿病や高血圧などの病気になりやすくなっちゃうんだ。

## ここがポイント!

「肥満度」は、体重と身長で計算できるよ。

体重	kg×10				
身長	m×身長 m×身長 m				
肥満の指数	100未満	100~115未満	115~145未満	145~160未満	160以上
判定	やせすぎ	やせぎみ	ちょうどいい	ふとりぎみ	ふとりすぎ

健康的な体重は、一人ひとり違って当たり前。みんなはまだ成長期だから、先生や家族と相談しながら、健康的なちょうどいい体重を見つけていこう

# What's PRECON? プレコンってなんだ?

## 健康で元気に夢をかなえるために大切なこと。

兵庫県が考える「プレコンセプションケア」は、若い男女が妊娠・出産の希望を含む自分たちのライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うこと。早い段階から必要な知識を得て健康的な生活を送ることで、未来の子どもの健康の可能性を広げ、将来の健やかな妊娠や出産にもつながります。今は妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで、今の自分をもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。

## CHECK

好きな項目から読み進め、クリアしたら各項目のアイテムのアイコンにチェックを入れてみよう。5つすべてをクリアしたらコンプリート。キミも「プレコンマスター」になるよ!



## なぜ必要なの？

「寝る子は育つ」という言葉を知ってるかな？実際に睡眠は、みんなのこころとからだを休め、脳とからだを成長させているんだ。睡眠は、勉強や運動の効果を高め、将来の健康なからだづくりに重要だよ。

### 睡眠のメリット

- メリット01 疲れがとれる
- メリット02 元気なからだをつくる
- メリット03 学習能力があがる
- メリット04 病気になるにくくなる
- メリット05 幸せな気持ちになる

## 睡眠

「すいみん」

## 何をすればいいの？

### 01 睡眠「時間」をしっかりとろう

理想といわれている睡眠時間は  
小学生は 9~12時間  
中学生は 8~10時間



睡眠は、こころとからだにいい影響があるんだよ。十分な長さで質の良い睡眠をとろう

### 02 睡眠の「質」を上げよう よい睡眠をとるコツ

- 朝はバツと起きて、夜はぐっすり眠ろう  
「自律神経(じりつしんけい)」というからだのオン/オフを切り替えるスイッチの調子が整うんだ
- 毎日同じ時間に寝て起きよう  
休みの日も同じ時間に起きるのがポイント! からだの中の時計が正確に動くようになるよ
- 昼間に運動したり、寝る前にストレッチしたりしよう  
「成長ホルモン」がたくさん出て、ぐっすり眠れるようになるんだ
- 寝る場所を快適にしよう  
暑すぎず寒すぎない温度に。明るすぎない照明に

ぐっすり眠って、輝く明日へ!

## なぜ必要なの？

男の子と女の子のからだは、小さな細胞の中にある「染色体」というもので決まるんだ。大きくなるにつれてからだつきや声の変化など、色んな違いが出てくるよ。人には一人一人違う個性があり「人の“好き”も「こころの性」もいろいろ。自分らしさを認め、大切にすることは、心身の健康にとっても大切なんだ。

## 性自認

【せいじにん】

みんな違ってみんないい!

### 人の“好き”はいろいろ。

- 例えば
- 異性 (男の子が女の子、女の子が男の子) を好きになる
- 同性 (男の子が男の子、女の子が女の子) を好きになる
- 男の子も女の子も好きになる

もちろん、まだ誰も好きになっただけじゃない人もいられるかも知れないよね。

### こころの性もいろいろ。

からだは男の子(または女の子)だけど、こころは女の子(または男の子)だと感じる  
生まれるときに「染色体」と呼ばれるもので男の子・女の子と決められるけど、それはからだの性別。こころを感じる性別は違うこともあるよ。

## ここがポイント!

- 自分らしさを大切にしよう
- 友だちの個性も尊重しよう
- もし悩んだり、心配なことがあったら、一人で抱え込まないでお家の人や学校の先生に相談しよう

## なぜ必要なの？

みんなのからだは今は成長期。筋肉や骨、心臓や肺などをこれから先も元気に強く保っていくためには、運動する習慣を身につけておくことが必要なんだ。

- ### 運動するメリット
- メリット01 体重を健康的に保てる
  - メリット02 血液の流れがよくなる
  - メリット03 筋肉が増えて、骨も強くなる
  - メリット04 こころも明るく、元気になれる

## 何をすればいいの？

- ### 毎日、楽しみながら運動しよう!
- 学校の休み時間に友だちと遊ぶ
  - 公園で運動する
  - 自転車に乗る
  - ダンスをする

からだを動かすことが未来の元気をにつくる

普段の生活の中でもできることはたくさんあるよ! 自分に合った運動を楽しんで続けよう