



# ほけんだより

がつごう  
3月号



R3. 3  
おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
やかんがつきゅう  
夜間学級

「ただ食べるだけ…」は  
もったいない！！

## めざせ！栄養マスター！

皆さんは、ごはんを食べるときに、「**栄養バランス**」を考えていますか？  
「野菜は嫌いだから食べない〜」「お菓子だけ食べる！」なんて人、いませんか？  
自分の食事を見直して、バランスよく食べることを心がけましょう！



Do you think about "nutritional balance" when you eat meals?

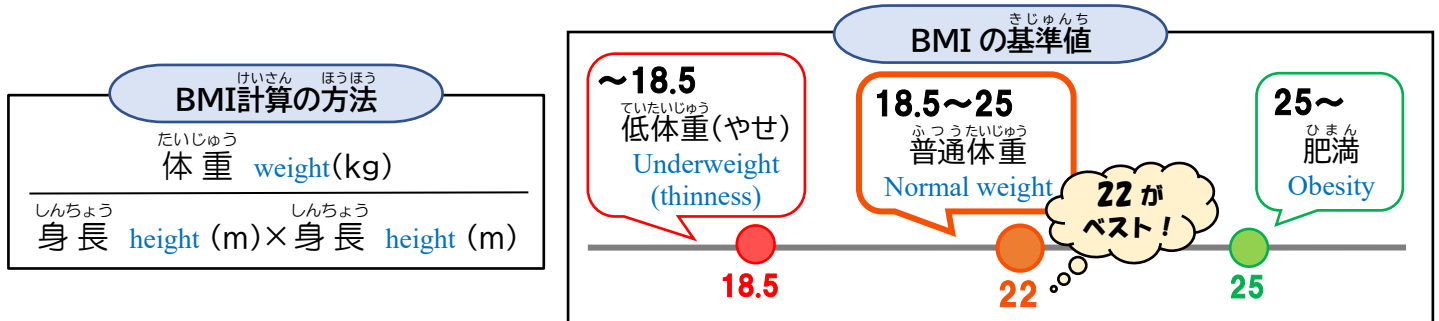
Have you ever said, "I don't eat vegetables because I don't like them." or "I only eat sweets! "?

Let's check your diet and try to eat a balanced diet!

### ポイント

自分の体の状態を知りましょう！ Know your body's condition.

**BMI** : **B**ody **M**ass **I**ndex のことで、肥満や低体重（やせ）の判定に用います。  
BMI = Body Mass Index. It is used for determining obesity (fatness) and underweight (thinness).



### ポイント

自分に必要なエネルギー量を知りましょう！ Learn more about the amount of energy you need.

必要なエネルギー量は、人によって異なります。

またエネルギー量によって、食事の量も変わってきます。



The amount of energy needed varies from person to person. Also, your energy level will determine how much you eat.

- A (身体活動量が低い人)** : 一日のほとんどを座って過ごしている人  
Low physical activity person : Person sitting almost all day.
- B (身体活動量がふつう以上の人)** : たくさん、歩いたり走ったりしている人  
Above normal physical activity person : Person walking or running a lot.

	A	B
男性 Male 12~69歳	2200kcal ± 200kcal	2400 ~ 3000kcal
女性 Female 12~69歳	1400 ~ 2000kcal	2200kcal ± 200kcal



# 「何を・どれだけ食べるか」を知りましょう!

Learn more about what and how much you should eat.

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかわ、コマの形と料理のイラストで表現したものです。

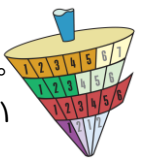
日本語版と英語版をのせたので、ぜひチェックしてみましょう。

※両方とも 2200±200kcal で計算されています。

"Japanese Food Guide Spinning Top" is the chart of what and how much you should eat in a day, expressed in the form of spinning top with the illustrations of dishes. Let's check!

※Both are calculated at 2200±200 kcal.

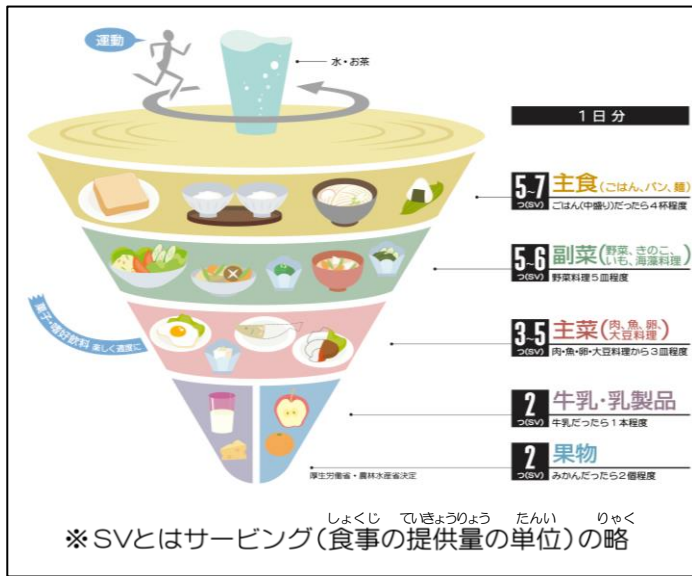
栄養バランスが悪いと、図のようにコマが傾きます。できるだけ、バランスの良い食事を心がけましょう!



If there is a nutritional imbalance, the spinning top will tilt as shown in the figure. Try to eat a well-balanced diet!

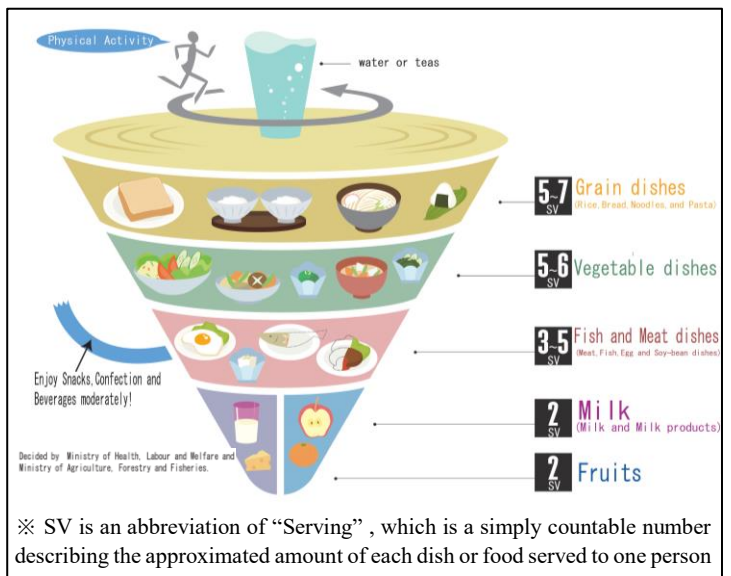
## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



## Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



### ▼エネルギー量に応じた、食事量の目安

Amount of food to eat according to energy level

エネルギー	主食 Grain dishes	副菜 Vegetable dishes	主菜 Fish and Meat dishes	牛乳・乳製品 Milk and Milk products	くだもの Fruits
1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ (SV)	5~6つ	3~4つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (大人は2~3つ)	2~3つ

### ▼料理の例 Example of dishes or food.



3年生はあと少しで卒業ですね。3月は節目の月です。この機会に、自分の1年間の生活を振り返ってみましょう。よいことは続けていき、よくなかったことは改善できるといいですね。そして4月に向けて、心も体も準備していきましょう!

Third-year students are graduating soon. March is the end of the term, so look back on your daily life of this year. Continue to do the good things and improve your lifestyle habits! Let's get ready for the new school year!

