

地元活性化探究プロジェクト

～Explore our local community and ourselves～

第一回 探究サロン

株式会社 明治

～朝食改革でパフォーマンスアップ～

今年度は「食育」をテーマに、様々な探究サロンを計画しています。第一回は、皆さん

の朝ごはんについて考え、特にたんぱく質の大切さについて学びました。

【生徒の感想】

今まで食事の中で「たんぱく質」を気にかけることはあまりなかったですが、私たち学生は授業において集中力を保つためにもより大切にすべきだと感じました。

→テストの日だけ朝食を食べるのではなく、毎日食べることに意味があります！

【生徒の感想】

最近フルーツを入れたヨーグルトを食べているので、続けていきたいです。毎日は難しいので、最低でも週に2回は食べたいです。

→毎日は難しくても、続けることが大切です！

【クイズ】

私たちが「ずっと健康であり続ける」ために必要とされている1日のたんぱく質目標量は、何gでしょうか？

下記の選択肢から、男子高校生、女子高校生それぞれ選んでください。

1日のたんぱく質目標量 (g)

「ずっと健康であり続ける」ための量

男子高校生

1日

約 g 以上



女子高校生

1日

約 g 以上



15～17歳 毎日体を動かす習慣がある場合 (身体活動レベルII)

【生徒の感想】

「朝食は大切」と母がずっと言っているのに、朝ごはんを欠かしたことはないです。私の今日の朝食は、ヨーグルト、納豆、鮭を食べていたので、たんぱく質を42gも摂っていてびっくりしました。

→素晴らしいですね！

今回のサロンで

「なぜ朝食が大切なのか」

を改めて考えることができたと思います。

朝食に糖質・たんぱく質を摂ることで、肝臓の体内時計がリセットされます。

※肝臓の体内時計は25時間周期なので、リセットしないと、身体とのズレが生じます。

★選択肢★

①33g以上

②57g以上

③75g以上

④91g以上

答えは、次号で掲載します！