



健康と栄養について調べてみよう。

青少年期に体は大きく変化します。身長がぐっと伸び、筋肉や脂肪がついて、子どもの体から大人の体へと変わってゆきます。健康な体作りに大切なのは、栄養・休養・運動のバランスがとれた生活です。健康と栄養について、図書館の資料とインターネットを使って調べてみましょう。



1. 調べるためのキーワードを集めてみよう

栄養 栄養素 食事 健康 運動 ダイエット 過食 拒食 摂食障害

2. キーワードについて本で調べてみよう

① 食事と栄養について調べる

『総合百科事典ポプラディア 1～12』 ポプラ社 2011 （031/R/109）

（この本は参考図書です。みんなが調べるための辞書・事典なので貸出はできません。）

各キーワードの言葉の意味をくわしく知ることができます。

「栄養」と「栄養素」を、同じ意味で使っていませんか？

「ダイエット」を正しい意味で使っていますか？

『食べるってどんなこと?』 古沢 広祐／著 平凡社 2017 （498/5/937）

「生きるため」、「命をつなぐため」の“食”について、お味噌汁やハンバーガーといった身近な話題から、農業や食料自給率についてまで紹介されているので、食事や食べものについて、広い視野で考えることができます。

『栄養素キャラクター図鑑』 田中 明／監修、蒲池 桂子／監修
日本図書センター 2014 （498/55/265）

栄養素をキャラクター化した、ユニークな本です。

栄養素が不足したりとりすぎたりするとどうなるかを、栄養素たちが教えてくれます。

②運動と栄養について調べる

運動部やスポーツクラブで体を活発に動かしている人は、アスリートとしての体作りのために、どんな栄養素を必要としているのでしょうか。

『アスリートのための朝食術』 田口 素子／監修，
早稲田大学スポーツ栄養研究所／著，
エムサービス株式会社／著
女子栄養大学出版部 2020 (780/19/206)

市販品も活用して、無理なく続けられる朝食のレシピが満載です。

また、トレーニング期や試合当日、遠征・合宿時など、場面に応じて気を付けるべきことや採るべき栄養素についても、わかりやすく書かれています。



『プロが教えるジュニア選手の「勝負食」』 石川 三知／監修
メイツユニバーサルコンテンツ 2021 (780/19/216)

体と食事(栄養)の関係を基本に、トレーニングの内容や時期に合わせた食事の考え方を知ることができます。メダリストの栄養指導も行った専門家である監修者が、「勝負」に強いカラダづくりのポイントを教えます。

③ダイエットと健康について調べる

無理な食事制限や摂取カロリーを超える過度の運動といった、いわゆる無理な「ダイエット」をしていませんか。

また、運動不足や偏った食生活のせいで、肥満ぎみになってはいませんか。

健康な体を作るための正しい食事としてのダイエットとは、どのようなものなのでしょうか。

『ダイエット幻想』 磯野 真穂／著
筑摩書房 2019 (367/2/675)

「やせたいのか、やせたいと思わされているのか？」という章から始まり、「ダイエットの語源は生き方」という節で終わる本書は、「食」と「生」について、改めて考えさせられます。

『こころの健康診断』 仮屋 暢聡／執筆・協力
ニュートンプレス 2015 (493/7/539)

現代社会に広がるさまざまな心の病気について、その症状と発症の原因、治療方法などを解説しています。

摂食障害、いわゆる「過食症」と「拒食症」について詳しく知ることができます。



3. インターネットで調べてみよう

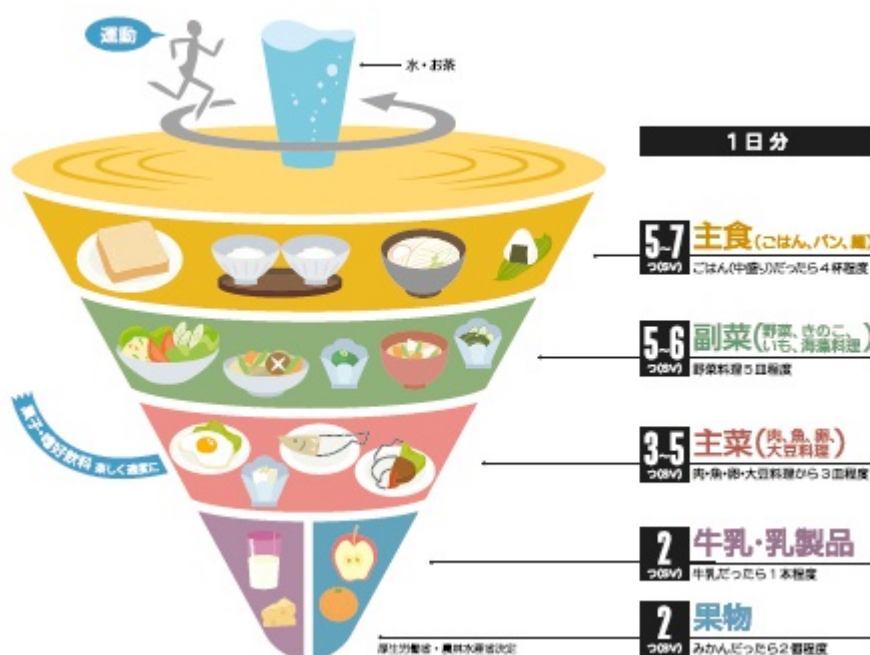
① 政府関係のサイト

◇ 農林水産省 食事バランスガイドについて

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/)

※ 厚生労働省にも同様のガイドがあります。

(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>)



「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。（上のイラスト）

厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月（2005年6月）に策定されました。

農林水産省、厚生労働省の各公式サイトで、食事バランスガイドの活用方法、世代別の食事例・食生活アドバイスなどを調べることができます。

農林水産省においては「望ましい食生活の実現に向けた食育の推進」という視点、また、厚生労働省においては「国民一人ひとりの健康で衛生的な生活を確保するための取り組みの一環としての栄養指針、食育の推進」の視点が「食事バランスガイド」にあります。

◇ 文部科学省 健康な生活を送るために（高校生用）

(https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/O8111805.htm)

保健学習・指導のための補助教材です。喫煙・飲酒・薬物乱用、感染症、心の健康、現代的な健康に関する問題などについて、基本的な事項及び関連資料を掲載しています。食生活や体重コントロール、生活習慣病について触れています。

②その他のサイト

◇国立循環器病研究センター 栄養に関する基礎知識について

(<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet01/>)

栄養素の役割、食べ物の消化・吸収と代謝、食事のバランスについて詳しく知ることができます。

「ライフステージに合った食事」の項目で、小児・青少年のライフステージにおける問題点と食事のポイントを簡潔にまとめています。



ここで紹介したサイトの情報は2025年3月7日現在のものです。

<調べる時の注意事項>



- ① 本に書いてあることも、インターネットの情報も正確なものとは限りません。必ず、複数の本、ウェブサイトなどで確認しましょう。
- ② 自分が調べた本は、そのタイトルや出版社、出版年を、サイトはURL、見た日などを必ず記録しておきましょう。
- ③ 福岡県立図書館には、調べものの用にインターネット情報を検索できるパソコンがあります。使用する時はカウンターでお尋ねください。