

ねらい 「自分の食事内容を振り返り，自分の課題を見つけよう」



1 次の各項目について「はい」のときは、 にチェック しよう！

食生活の振り返り項目		関係する栄養素など
牛乳は学校で飲む以外、あまり飲んでいない。		
いりこ・小魚（骨ごと）・海そうは、毎日食べない。		
体育の授業以外は、あまり運動をしない。		
帰宅後、間食の食べすぎで夕食が入らないことがある。		
色の濃い緑の野菜が苦手で、あまり食べない。		
ダイエットしたいと思い、食事の量を減らしたことがある。		
お風呂上りなどに、立ちくらみがすることがある。		
肉や魚・たまごなどがあまり好きではない。（多くは食べない）		
かぜをひきやすい。また、かぜにかかるとなかなか治らない。		
嫌いな野菜があり、食事で残してしまうことがある。		
3回の食事ごとに、野菜のおかずや果物を2皿以上食べない。		
お弁当で週に2回以上、パンやおにぎりを買って食べる。		
豆料理やイモ類、ごぼうなどの根菜類、きのこ類などをあまり食べない。		芋類
トイレ(大)に行かない日(便通のない日)が時々ある。		
夜食や間食にインスタント食品を週に1回以上は食べる。カップめん等		
おかずでは、加工食品（冷凍・レトルト食品など）などをよく食べる。		
魚料理より、肉料理が好き。		
食事では魚より、肉のおかず（ハム・ソーセージも含む）の日が多い。		
お弁当には煮物より、揚げ物や炒め物など油を使うものが多い。		
おやつには、スナック菓子、菓子パン、洋菓子（ケーキ類）などを食べる人が多い。		
21 朝食は、ご飯よりパン類（菓子パンも含む）を食べる日が多い。		
22 あっさりとした料理より、こってりした料理が好き。		
<p>記号の意味を考えよう。（ ）に当てはまる栄養素を入れよう。「はい」と答えた人は、 =（ ）, =（ ）, =（ ） =（ ）の不足になる傾向が強い。 また、 =（ ）をとり過ぎてしまう傾向にある。</p>		

2 自分の健康を維持するために、どんな食べ方がよいか、食事の内容について見直し、書き出してみよう。（ 号）氏名

多くとっていきたい食品	
なるべく控えたい食品	