





3 ロールプレイング【家族の食生活の悩みを解決する献立を考えよう】

祖母のサチヨ、父のマサル、兄のトシ、妹のアキの4人の家族設定の中から一人一役を選び、次のページのあらすじの通りに役になりきってロールプレイングをしよう！

家族設定： 一人一役<祖母、父、兄（高校生）、妹（小学生）>

祖母80歳 サチヨ 	父53歳 マサル 	兄（高校2年生）17歳 トシ 	妹（小学生）12歳 アキ 
<p>書道をすることが趣味である。しかし、最近は病気になることが増え、腰も曲がってきた。一日のほとんどを自室で過ごし、活動することはほぼない。歯はだいたい抜け落ちてしまい、入れ歯をして生活している。好きな食べ物は梅干し、おにぎりにしても必ず具は梅干しである。甘いものも最近好きであるが、さっぱりしたものがもともと好みである。</p>	<p>毎日朝早くから夜遅くまで仕事で外に出ている。高校生まではサッカー部で活動していたが、仕事に就いてからは全く運動する時間がない。食べる量は変わらないどころか増し、仕事終わりに同僚と飲み歩いている機会も多い。そのせいですっかり肥満体型になり高血圧で医者に注意されている。好きな食べ物は焼き鳥で魚よりも肉の方が良いと食べる頻度は高い。カロリーが高いと分かっているが、鳥のから揚げが大好物！</p>	<p>高校2年生で野球部に所属している。朝は自主練があり、放課後の全体練習まで熱心に取り組んでいる。周りの部員も身体づくりがしっかりしてきて自分も負けていられないという気持ちが芽生えてきた。筋肉をつけるにはどうしたらいいのか、最近そればかり考えている。学校に行くと部活もあるせいかすぐにお腹が空いてしまう。学校に持っていくご飯はお昼のお弁当に加えておにぎりが3つとパン1つである。放課後まで練習するとどうも食べる量が多い方がありがたい！…らしい。</p>	<p>だんだんと小学校の卒業も近づき、中学生になったどんな自分になりたいのかを考えてようになってきた。学校の体育の授業以外は、基本的に運動をしていない。もうすぐ中学生になるのに食べ物の好き嫌いが治らず、給食は完食したことが一度もない。卒業するまでには克服したい。苦手な食べ物はにんじん・ピーマン・魚・ほうれん草である。毎日お兄ちゃんがたくさん食べているのをみて自分も高校生になったらそうなるのかと恐れている。</p>

あらすじ

★夜みんなでテレビを見ているとき…

妹（アキ）：お父さん！最近ますます太ってきてない？お酒のせい？ご飯少なくての方がいいと思うよ。私の嫌いなものは食べてくれてもいいけど。

父（マサル）：駄目だぞ。ちゃんと食べなさい。それにしても最近太りすぎてきたな…仕事終わってからみんなで飲みいこうって誘われたら断れないんだよなあ…食生活見直さないとな…。

祖母（サチヨ）：マサルの食欲はうらやましいくらいだねえ…私なんて食欲も出ないよ…菌ももろくてなかなか硬いもの食べれないしね…。

兄（トシ）：俺は春の大会に向けてちゃんと身体作りたいたいよね。まだ筋力足りないんだよなあ。いまいち力が出ないし、ホームラン狙っていききたいなあ。このままだと他のヤツに負けちゃうよ。

妹（アキ）：私も好き嫌いなく食べて給食完食したいなあ。もうすぐ誕生日だし、中学生になるのに残していたら格好悪いもん！でもみんなの悩みを解決するのは難しいよね？

父（マサル）：そうだな…おばあちゃんも菌が悪いからな…ご飯はみんな一緒に食べるから献立から考えてみると。そういえば今度の土曜日はアキの誕生日だな！夕飯はみんなで考えた悩みを解決できる献立で協力してご飯をつくらう！

兄（トシ）妹（アキ）：賛成！

祖母（サチヨ）：私も一緒に考えようか。身体は動かないが一緒に考えることはできるからね。

兄（トシ）：まずは献立を作成するんだよね。んんん…何から始めればいいのか…。

サチヨ、マサル、トシ、アキの4人で悩みを解決できる夕食の献立を作るようになった！

5 エキスパート資料 祖母A

資料A 日本人の食事摂取基準と身体活動レベルの活動内容

○身体活動レベルの区分を見て、祖母・父・兄・妹が「**家族設定**」に書かれている生活からどの身体活動レベルに当たるのかを考え、【 】にⅠ・Ⅱ・Ⅲのどれかを記入しよう。

レベル	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
活動内容	生活の大半が座って過ごしていて、静かな活動が中心の場合	座って行う仕事を中心だが、職場内での移動や立った状態での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立った状態の多い仕事をしている。あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合



祖母：サチヨ

【 】



父：マサル

【 】

兄：トシ

【 】



妹：アキ

【 】








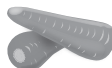






■ Q1. 家族4人(祖母・父・兄・妹)それぞれの身体活動レベル・年齢からエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を書き出して、家族の一人平均を算出しよう。

	身体活動レベル	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(μg)
				推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	目安量
祖母:サチヨ									
父:マサル									
兄:トシ(高2)									
妹:アキ(小6)									
1日分合計(4人分)									
1日分1/4(1人平均)	÷ 3	2,375	57.5	737.5	9.3	775	1.3	98.8	5.6
一食分(1人平均)		792	19.2	245.8	3.1	258	0.4	32.9	1.9

○表の家族の身体活動レベルに対する食事摂取基準を「**1人平均**」と比較してみて分かることを書いてみよう。

■ Q2. 栄養の多い食品について資料集(食品成分表)を使って100g(100ml)あたりどの程度入っているか調べて書いてみよう!また、それぞれの栄養素が多く含まれている食品について他に何があるのか資料集から調べて書き出そう!

鉄分の多い食品	カルシウムの多い食品	ビタミンの多い食品	タンパク質の多い食品
ひじき ()  ほうれん草 ()  その他	普通牛乳 ()  ワカメ ()  チーズ ()  その他	夏みかん ()  干しシイタケ ()  人参 ()  その他	鶏卵 ()  さんま ()  鳥もも肉 ()  納豆 ()  その他

5 エキスパート資料 父B

資料B 4つの食品群別摂取量

○身体活動レベルの区分を見て、祖母・父・兄・妹が「家族設定」に書かれている生活からどの身体活動レベルに当たるのかを考え、【 】にⅠ・Ⅱ・Ⅲのどれかを記入しよう。

レベル	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
活動内容	生活の大半が座って過ごしていて、静的な活動が中心の場合	座って行う仕事を中心だが、職場内での移動や立った状態での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立った状態の多い仕事をしている。あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合



祖母：サチヨ

【 】



父：マサル

【 】

兄：トシ

【 】



妹：アキ

【 】



■ Q1. 家族4人(祖母・父・兄・妹)それぞれの身体活動レベル・年齢からエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を書き出して、家族の一人平均を算出しよう。

身体活動レベル	第1群		第2群		第3群			第4群		
	乳・乳製品 (g)	卵 (g)	魚介・肉 (g)	豆・豆製品 (g)	野菜 (g)	いも (g)	果物 (g)	穀類 (g)	油脂 (g)	砂糖 (g)
祖母:サチヨ										
父:マサル										
兄:トシ (高2)										
妹:アキ (小6)										
1日分合計 (4人分)										
一食分1/3 (4人分)										
☆一食分1人平均	104	17	43	28	117	33	67	113	8	4

○表の家族の身体活動レベルに対する食事摂取基準を「1人平均」と比較してみて分かることを書いてみよう。

■ Q2. 中の数字は Q1 の☆「一食分の1人平均 (g)」を示している。この量の食品の分量を第1群の例のように具体的なイラストやgで示してみよう。下のスペースにその他の食品についてもイラストやgで書き出そう。

第1群		第2群		第3群			第4群		
乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜・海藻	いも	果物	穀類	油脂	砂糖
104	17	43	28	117	33	67	113	8	4
牛乳1本 =210g チーズ20g	卵大1個 =60g	牛ステーキ1枚=150g	木綿豆腐1丁=320g	ほうれん草1株=25g	ジャガイモ1個=140g	オレンジ1個=100g	米茶碗1杯=60g	マヨネーズ 大さじ1 =12g	砂糖 大さじ1=9g

※チーズ(10g)は牛乳(50g)に相当する。

【4つの食品群による摂取量の目安】

身体活動レベル	食品群 年齢 (歳)	第1群				第2群				第3群				第4群							
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		果物		穀類		油脂		砂糖	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
レベル1	12~14	400	350	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	310	280	20	20	10	10
	15~17	400	330	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	270	25	20	10	10
	50~69	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	290	200	20	15	10	5
	70~	250	250	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	180	15	15	10	5
レベル2	12~14	400	350	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	360	340	25	25	10	10
	15~17	400	330	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	420	320	30	25	10	10
	50~69	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260	25	15	10	10
	70以上	250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	220	20	15	10	10
レベル3	12~14			50	50			100	100	350	350	100	100	200	200						10
	15~17	400	330	50	50	180	140	100	100	350	350	100	100	200	200	470	370	35	25	20	10
	50~69	300	250	50	50	140	100	100	100	350	350	100	100	200	200	420	320	30	20	10	10
	70以上	250	250	50	50	120	100	100	100	350	350	100	100	200	200	380	270	25	20	10	10

5 エキスパート資料 兄C




資料C ライフステージの生活と食事の特徴

■ Q1. **家族設定** に書いてある生活における課題や悩みから、サチヨ、マサル、トシ、アキの4人家族の身体の特徴や日常生活の課題・悩みをみつけて書き出してみよう！

	身体の特徴や日常生活の悩みを書き出そう。	それぞれの食生活での課題はなんだろう？	下の【ライフステージ別食事の特徴】を参考にそれぞれの課題に応じた必要な栄養素や食事の工夫を書き出そう。
祖母 サチヨ	<ul style="list-style-type: none"> • • • 		
父 マサル	<ul style="list-style-type: none"> • • • 		
兄 トシ	<ul style="list-style-type: none"> • • • 		
妹 アキ	<ul style="list-style-type: none"> • • • 		

■ Q2. 【ライフステージ別食事の特徴】を見て、家族の食事の献立を作成するときにそれぞれ関係があるところにマーカーを引こう！また、ラインを引いた部分を参考にしてそれぞれの課題に必要な栄養素や工夫を考え書こう！

【ライフステージ別食事の特徴】

	学童期・青年期	壮年期	高齢期
身体の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・精神的影響が体に表れやすい。 ・身長・体重の増加が著しい。 ・運動が活発。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎代謝量が減り、活動量も減ってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の機能が全体的に低下し、消化機能、食欲も衰える。 ・歯が悪くなることが多い。 ・活動量は少ない。
食事の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の特徴から食事摂取基準値が高い。 ・一般的に肉類、油脂、濃厚な味付け、洋風の料理を好む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に対する好みが定着し、好みのものばかり選ぶようになる。 ・外食が増え、不規則な食事になりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・味覚が鈍くなり、味付けが濃くなる傾向がある。油分の少ない淡泊な味を好むようになる。 ・硬いものを避けるようになる。
栄養上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血予防と筋肉量・血液量の増加に必要な鉄、骨量の増加に必要なカルシウムを十分にとる。 ・緑黄色野菜が不足すると無機質やビタミンが不足し、貧血や体調不良につながる。 ・糖質の多い清涼飲料水、菓子類を摂りすぎないようにする。 ・良質なたんぱく質をとることで体のタンパクとして吸収されやすくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・動物性脂肪と塩分の取りすぎに注意し、野菜類や果物を十分にとる。 ・活動量に合ったエネルギーを摂る。 ・生活習慣病の予防のため、食塩と飽和脂肪酸の摂取を減らす。 ・好みのものばかり食事に入れていると栄養が偏る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・消化の良い食事にするが、たんぱく質、カルシウム、植物性油脂が不足しないように注意する。 ・食物繊維を摂り、便秘を予防する。 ・身体活動、活動量に応じて食事形態・食事を調節する。 ・骨粗しょう症に気を付けるために、カルシウムを摂るようにする。 

5 エキスパート資料 妹D

資料D 献立作成の手順

■ Q1. 献立作成の手順を見て、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせ方について重要な部分にマーカーを引こう！

また、下記の献立A、献立Bにはいくつか好ましくない点がある。どのような点が好ましくないのかを下の「問題点」に考えて書いてみよう！

A	B
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">野菜の天ぷら</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">鳥のから揚げ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">チャーハン大盛り</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">茶碗蒸し</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">ポテトサラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">肉じゃが(2人前)</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">食パン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">豚汁</div> </div>
問題点	問題点

献立の手順と配膳図

2. 副菜を決める。

○野菜、キノコ、いも、果物、海藻などが主材料のおかず。主にビタミン、無機質、食物繊維の補給源になる。

○一食分の目安量は50~120g。

1. 主菜を決める。

○肉や魚、卵、納豆、豆腐を主材料とした献立の中心となるおかず。たんぱく質や脂質の供給源。

○一食分の目安量は70~100g。

3. 主食を決める。

○ごはんや麺、パンなどの炭水化物を中心としたもの。主にエネルギー源となる。

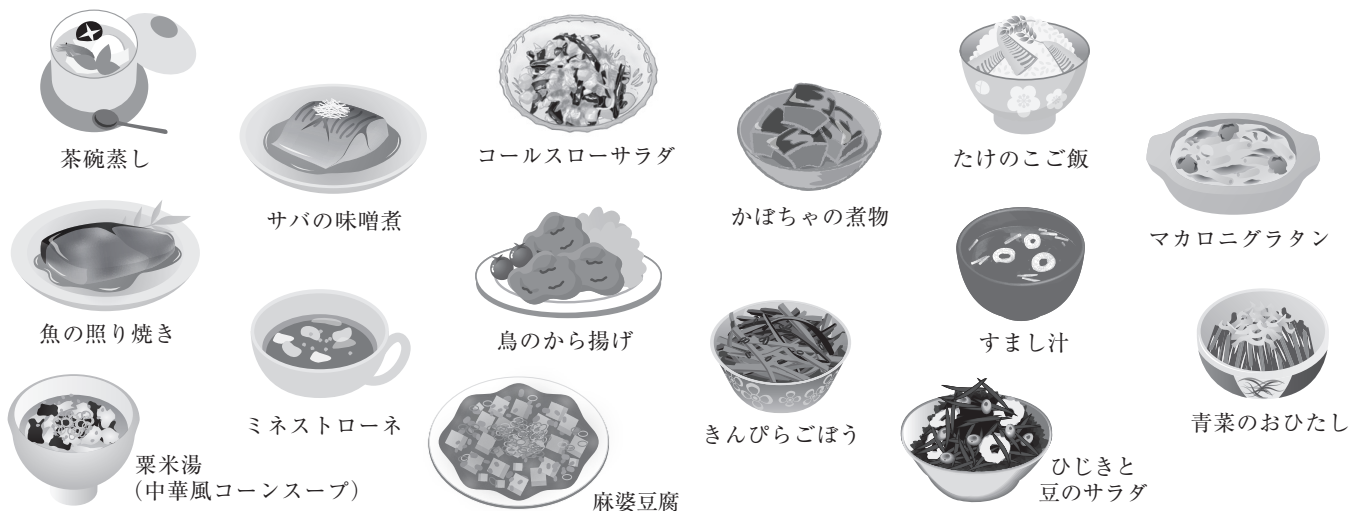
4. 汁物を決める。

○不足しがちな栄養素や水分を補う。献立に彩や楽しさを添える効果がある。

○汁物・飲み物や果物など。

○一食分の目安量はダシ150mlに具30~80g。

■ Q2. Q1を踏まえて、下記の料理を組み合わせ、理想的な献立例を2つ考えてみよう！



献立1つ目

献立2つ目

■ Q3. 家族のみんなの好みの味や健康面から必要な調理方法を書き出してみよう！そして、それらを可能にする味付けや調理方法をQ2で考えた献立で工夫するにはどうすればよいか考えてみよう！

	味の好み	Q2の献立で工夫できる点	さっぱりした味に仕上げるには梅やネギを使うといいね！
祖母 サチヨ		→	揚げ物よりしゃぶしゃぶにすると同じお肉料理でも脂の摂取量がぐんと下がる！
父 マサル		→	お年寄りが食べられる硬くないものは…茶碗蒸しとか…ゼリーとか…ほかにあるかな？
兄 トシ		→	嫌いな野菜があるときは切り方を工夫して加えるといいね！例えばみじん切りにするとか…
妹 アキ		→	