

「守れ 食生活!」熊本高校学校家庭クラブ活動



県立熊本高校学校家庭クラブ

本校の学校家庭クラブでは、現在の小・中・高校生の食生活を見直し、将来に向けた健康的な食生活を提案するための研究活動に取り組んでいます。

県が推進するブルーサークルメニューの熊本高校バージョン「くまヘル（熊高ヘルシーフード）メニュー」の

考案とその普及活動のため、熊本中央病院の栄養士さんや県健康づくり推進課の皆さんに御指導をいただき、県の統計調査をもとに食生活の改善や運動の重要性を伝える啓発ポスター（左図）の製作、小学生や高校生との調理交流会等、様々な企画を立案し、実施しています。

8月に行われた第62回全国高等学校家庭クラブ研究発表大会山口大会では、この研究活動を発表し、全国家庭科教育協会賞を受賞しました。

熊本高校のホームページに、食生活改善について考える地域の皆さん方との交流等の活動内容を掲載していますので是非ご覧ください。

（学校 096-371-3611 担当：岩下）

オムライスやハンバーガー、パスタにグラタン。皆さんの好きなその食事、**高カロリーで高脂質!!** **なんと** 最高で **8人に1人は** **肥満傾向**にあり!!

肥満・病気の原因になっているかも…

熊本県の子どもの年代も全国値を上回る結果に!!

肥満傾向の子どもの割合 (%)

年齢	熊本県内 (男子)	全国 (男子)	熊本県内 (女子)	全国 (女子)
5	4	4	4	4
6	6	6	6	6
7	8	8	8	8
8	10	10	10	10
9	12	12	12	12
10	14	14	14	14
11	12	12	12	12
12	10	10	10	10
13	8	8	8	8
14	6	6	6	6
15	4	4	4	4
16	2	2	2	2
17	0	0	0	0

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) ÷ 身長別標準体重 × 100 (%)
※肥満傾向 = 肥満度20%以上の者

みなおそう! 食生活!!

主食 主菜 副菜 をそろえて、食べよう

はじめよう 運動生活!

歩いたら 約56分	ゆっくりジョギングをしたら 約40分	アイスクリーム 252kcal
ゆっくり平泳ぎをしたら 約45分	サッカーだったら 約34分	ドーナツ 298kcal
		カップめん 364kcal

※18歳~64歳の人(体重50kg)の場合。厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に試算。

熊本県立熊本高等学校 家庭クラブ

協力：熊本中央病院栄養科



← 食材の旨みを生かし、脂質や糖質に偏らないメニューの工夫を続けています。



← 小学生との調理交流会（野菜いっぱいケーク、じゃがいものスープ、トマトゼリー）