

平成27～29年度群馬県教育委員会指定

「ぐんまの子どもたちの体力向上推進事業 体力向上推進モデル校」

# 生き生きキラキラ食育

## ～「食」の力で元気～



講師  
株式会社オフィス田中 代表取締役  
淑徳大学客員教授  
前文部科学省学校給食調査官  
田中 延子 教授



平成15年文部科学省中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」の専門委員となる。また、平成17年4月に文部科学省学校給食調査官に就任し、食育に関する法の整備等に努める。



朝食摂取と脳活動の関係を調べた。朝食抜き群とおにぎりのみ群の学習レベルは低く、洋定食を食べた群の学習レベルが高いことが分かった。バランスの良い食事が脳活動を活発化させ、活動持続性も高い。



中学生の全国学力・学習状況調査の学力と睡眠時間との相関関係を調べた。平日7時間程度の睡眠時間をとっている中学生の学力が高いことが明らかになった。適度な睡眠時間の確保が有効である。



平成27年10月19日(月)

講師：株式会社オフィス田中 代表取締役  
淑徳大学 田中 延子 客員教授

### 生徒の感想



適度な運動をすることが、筋力・骨量・柔軟性のアップ、身長伸び、ストレスの減少、肥満の予防、良好な睡眠といった体力面、心理面、生活習慣面など、様々な面において効果をもたらす。



体力・学力の向上には、一日3回のバランスのとれた食事、一日1時間程度の外での運動、7時間程度の睡眠を心がける。将来にわたって健康に過ごすには、成長期である今が重要な時期である。

食事は、運動や勉強、もちろん普段の生活にも大きく関わってくるということがよく分かりました。グラフと照らし合わせて解説をしていただき、自分の生活を見直す良い機会になりました。学んだことを取り入れ、学校生活をがんばっていきたいです。(1年女子)

私は、バレーボール部に所属していて、ジャンプ力や体力、身長が必要になるので、今日の貴重な講演をいかして部活も勉強も一生懸命にがんばって生活していきたいと思いました。(1年女子)

僕は、五大栄養素をほとんど忘れていたので、改めて学習できました。背を伸ばしつつ、筋力を上げたいと考えています。カルシウムがよく摂れる牛乳、タンパク質がよく摂れる魚などを食べ、しっかり運動もして背を伸ばしたいと思いました。(1年男子)

自分は食事を摂っていても栄養バランスが良くなかったり、休日はあまり運動をしなかったりしていたので、今日から見直していこうと思います。そうすることで肉体的にも精神的にも良くなっていくということなので、家族やいつか子どもができた時に教えられたらいいと思います。(2年女子)