

暑い夏でも健康に！



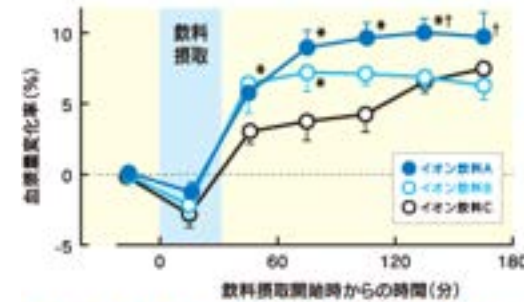
脱水症状に気をつけよう

スポーツや運動でこれだけの汗をかく！



1〜3)中村ら, 1993. 4)日本体育学会スポーツ科学 研究報告No.6 46-61. 4)中村ら, 運動医学大学研究紀要, 1999. 5)和久ら, 体力科学, 1991.

糖質の量と脱水後の体水分回復



飲料中の糖電解質組成

イオン飲料	糖質 g/dl	Na ⁺ mEq/l	K ⁺ mEq/l
A	6.5	21	5
B	3.3	21	5
C	0.0	21	5

「初期体重の2.3%脱水後に、
脱水量相当を25分間で摂取」

血漿量の回復は、飲料中の糖質量に依存して高い

Fig.7, MEANS ± SE
* P<0.05 vs. イオン飲料B, ** P<0.05 vs. イオン飲料C
Kondo et al. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 2012

水分の補給方法

- こまめに(1回200～250ml)回数を分けて(1時間に2～4回)
- 少し冷たい(5～15℃)もの
- ナトリウム濃度(40～80mg/100ml)...塩分濃度0.1～0.2%
- 糖質濃度 (4～8%程度) ...1時間以上運動をする場合
ぶどう糖＋果糖(または砂糖)の入ったもの

疲労回復におすすめの栄養素

今のこの時期（季節）に摂るとよいおすすめ食材を知りたいです。

カリウム

わかめ



昆布



アスパラギン酸

豆類



そら豆



枝豆

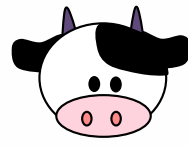
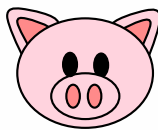
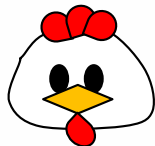
魚介類



青魚



肉類



ビタミンB1



豚肉



うなぎ

ビタミンC



パプリカ



レモン

優等生な食品

鶏レバー 鶏レバー(ハツ) 牛レバー



レバー



牛乳・ヨーグルト



ごま



モロヘイヤ



グリンピース



卵



にんにく



納豆

いつものメニューをちょっと変えて



もも肉唐揚げ



調理法を変えて



鶏胸肉のピカタ

- ・ アスパラギン酸 Up
- ・ プラス 卵
- ・ クエン酸 Up

肉を変えて



豚肉の揚げ

- ・ ビタミンB1 Up

揚げたついでに



酢豚

- ・ ビタミンC Up
- ・ クエン酸 Up

熱い夏でも栄養が網羅できるおすすめのレシピを知りたいです。

いつものメニューをちょっと変えて



ハンバーグ
(牛と豚で)



レバーを加えて



レバー入りハンバーグ
・全ての栄養素 Up
・鉄分たっぷり



味噌汁



わかめとネギたっぷり



・カリウム Up
・アリシン Up



餃子のタレ



ねぎとレモンをたっぷり



ネギ醤油 + レモン汁 ネギ塩 + レモン汁
・ビタミンC, クエン酸 Up
・アリシン Up

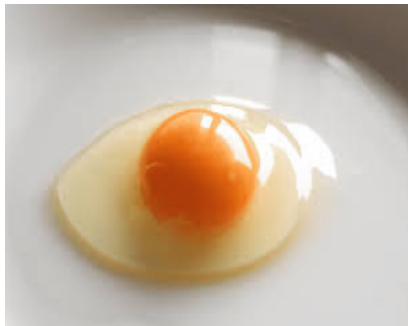
いつものメニューをちょっと変えて



納豆



ねぎ



卵



チャーハン



白米を玄米に変えて



- ・ ビタミンB1 Up
 - ・ マグネシウム Up
- パラパラで美味しいよ♥
ネギ塩誰使うとなお良し！



野菜炒め



肉は豚、パプリカを加えて + レーズン



- ・ ビタミンB1 Up
- ・ ビタミンC Up



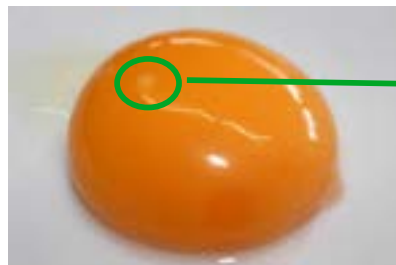
バターロール



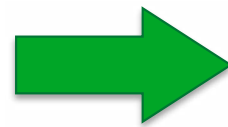
- ・ 栄養価 Up

1群の肉、魚、大豆以外の1群の食材を知りたいです。
肉魚を使用しないで効率よく1群を摂取する方法を知りたいです。

鶏卵



受精卵
(細胞1個)



ひよこ

(細胞 数個の 集まり)

給食は必ず毎回栄養が足りているのでしょうか？
カロリーはどれくらいで設定されているのでしょうか？

学校給食摂取基準値

令和3年文部科学省告示第10号

児童又は生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準

区分	栄養量			
	児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)	生徒(12～14歳)
エネルギー(Kcal)*	530 33%	650 33%	780 33%	830 33%
たんぱく質(%E)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂肪(%E)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
食塩相当量(g)	1.5未満	2.0未満	2.0未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290 50%	350 50%	360 50%	450 50%
鉄(mg)	2 33%	3 33%	3.5 33%	4.5 33%
ビタミンA(IU)	160 33%	200 33%	240 33%	300 40%
ビタミンB1(mg)	0.3 40%	0.4 40%	0.5 40%	0.5 40%
ビタミンB2(mg)	0.4 40%	0.4 40%	0.5 40%	0.6 40%
ビタミンC(mg)	20 40%	25 40%	30 40%	35 40%
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
マグネシウム(mg)	40 30%	50 30%	70 33%	120 40%
亜鉛(mg)	2	2	2	3

お肉を食べるのと大豆ミートを食べるのとでは、どちらのほうが栄養が吸収しやすいですか？どんな違いがあるのでしょうか？

➡ 摂取したい栄養素によってどちらが吸収が良いか違います。
タンパク質の吸収率は肉の方が良いですが、
食物繊維やビタミン類を多く摂りたいときは大豆かな…

お米に合う野菜を知りたいです。

➡ 炊き込みご飯、チャーハン、リゾットなどがあるので、
お米に合わないお野菜？？？の方が難しいです。

埼玉大学附属小や附属中、大学生の昼食スタイルを知りたいです。

➡ 埼玉大学附属小 → 給食
埼玉大学附属中 → 川口附属中と同じでお弁当、かつ
学食なし
大学生の昼食 → 大学教員として知るのが怖い…

運動部です。部活動前、部活動後に
食べるとよいものはありますか？

スポーツをやっている人が摂ってお
いたほうが良いおすすめの栄養はあ
りますか？



運動時の食事内容と摂取のタイミング

運動前

3時間前までに食事を終える

エネルギー源 = 炭水化物

長時間・激しい運動

運動前に炭水化物を摂取

直前

インスリン+ 運動 → 低血糖

2~3日前

炭水化物を摂取し

筋肉のグリコーゲンの貯蔵量↑

グリコーゲンローディング

- ・炭水化物の摂取を普段の1.5~2倍程度に増やす.
- ・脂質を減らしてエネルギー調整.

運動中

運動中に体から失われたり消費されたりするものを摂取する.

水分 ナトリウム

炭水化物

30~60g/1時間

炭水化物濃度4~8%
の飲料水が良い

運動後

消費されたエネルギー源と筋肉の合成に必要な栄養素を摂取する

水分

炭水化物

直後

1g/体重1kg/1時間
10g/体重1kg/1日

吸収の早い炭水化物
タンパク質

直後

20g程度摂取

炭水化物とともに摂取

試合当日の食事の摂り方



試合前の炭水化物(糖質)必要量： 1~4g/kg体重を試合開始1~4時間前にとること

(Burke et al, MSSE 2016)

補食は、必要に応じて選びましょう！



糖質を多く含む食品	おにぎり (100g)	バナナ (1本)	オレンジジュース (200ml)	エネルギーゼリー (1個)	食パン (1枚)	ベーグル (1個)	カステラ (一切れ)	ようかん (1個)
糖質量 (g)	42.9	21.4	21.4	45.0	26.6	45.0	31.3	35.0

運動前には胃に優しい食べ物を

脂質を控えて、炭水化物を中心に



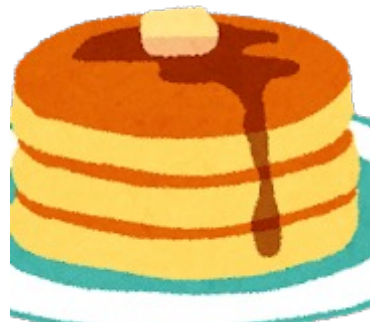
おにぎり



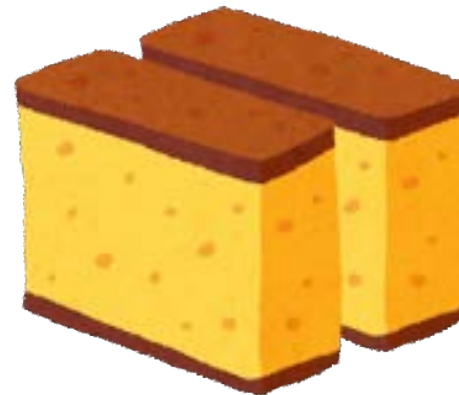
うどん



パン



ホットケーキ

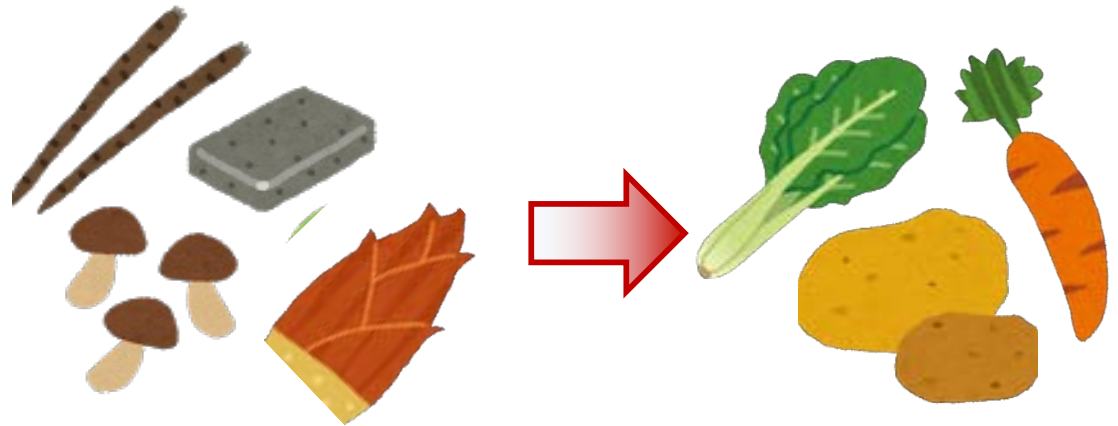


カステラ

消化吸収に優しい食べ物

消化に良い食べ物

- ・ 食物繊維が少ないもの

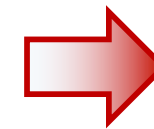


- ・ 脂肪が少ないもの

乳製品は生クリーム以外
白身魚、卵、豆腐 など



もも肉唐揚げ



ささみのピカタ

- ・ 刺激が少ないもの



避けたほうが良い食べ物

辛いもの； 胡椒、唐辛子

塩分が強いもの； 塩辛、漬物

酸味の強いもの； 酢の物、柑橘類、

その他； アルコール、コーヒー、炭酸飲料、濃いお茶

たんぱく質で体を作る！

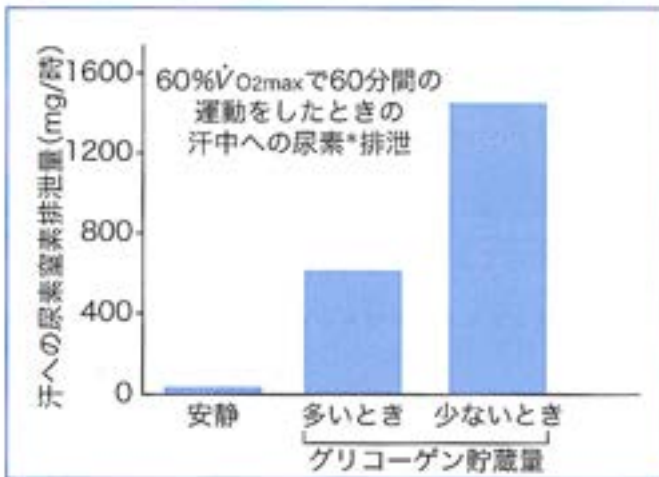
- ・筋肉の肥大、強さ、修復のための細胞成分の補給因子。
- ・酵素やホルモンなどの生体機能調節物質の構成要素。
- ・スポーツ(運動性)貧血の予防。



特に筋肉で代謝されて運動時のエネルギーとなる分岐鎖アミノ酸(BCAA)が有効。

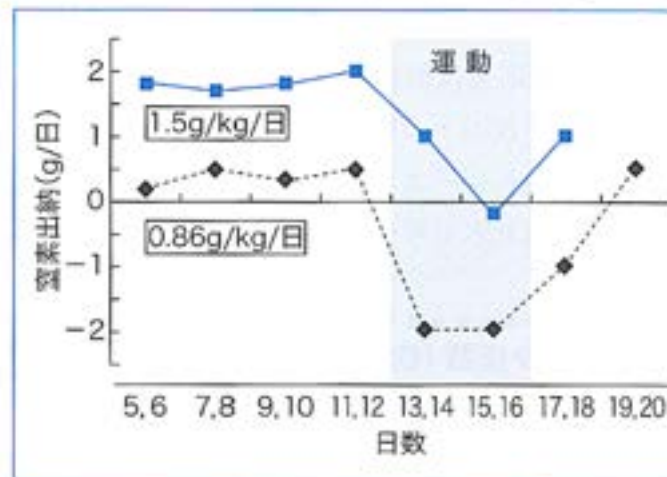
- ・ 持久系種目：1.2~1.4g/kg/日
- ・ 筋力系種目：1.7~1.8g/kg/日

ただし、動物性タンパク質の摂取時には動物性脂質の過剰摂取に注意。



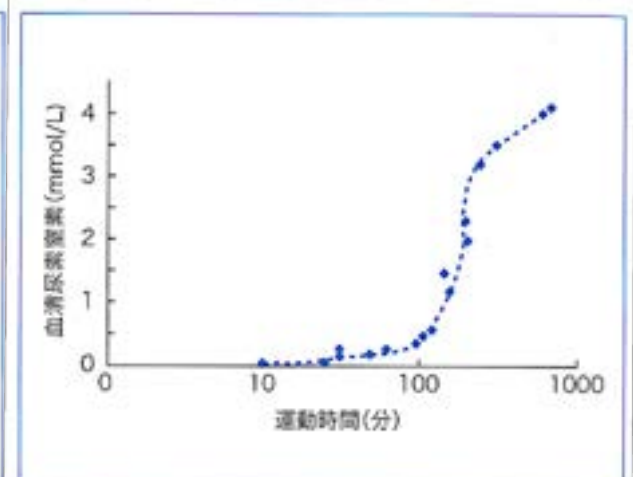
体内のグリコーゲン貯蔵量と運動時の体たんぱく質の分解

*尿素：たんぱく質代謝の主な最終産物
(Lemon PW, Mullin JP : J Appl Physiol 48 : 624-629, 1980)



運動が窒素出納およびヒトのたんぱく質必要量に及ぼす影響

(Gontzeel et al : Nutr Reports Intern 10 : 35-43, 1974)



運動時間が長くなるとアミノ酸の異化(分解)が増大する

(Haralambie G et al : Eur J Appl Physiol Occup Physiol 36 : 39-48, 1976)

運動強度が高まるとアミノ酸の分解が高まる。
グリコーゲンを貯蔵しておくともアミノ酸の分解は抑制される。

骨格筋の代謝に関わる因子

ホルモン

下垂体

成長ホルモン(GH)

軟骨細胞の増殖・分化

甲状腺

甲状腺ホルモン
カルシトニン

リモデリング促進
軟骨形成

骨吸収抑制

副甲状腺

パラソルモン(PTH)

骨吸収促進、ビタミンD生成
Ca再吸収、P排泄

副腎皮質

コルチゾール

骨形成抑制、骨吸収促進
腸管からのCa吸収抑制

卵巣

エストロゲン

骨吸収抑制、骨端線閉鎖

精巣

アンドロゲン

骨基質産生、骨端線閉鎖

ビタミン

ビタミンD: 腸管からのCa吸収
PTHの分泌抑制

ビタミンK: オステオカルシンの
生成促進

ビタミンA: 成長軟骨板での軟骨の増殖

ビタミンC: コラーゲン、
プロテオグリカンの生合成

酵素

コラゲナーゼ:

破骨細胞が骨表面に接着するため補助

炭酸脱水酵素 II 型:

破骨細胞がHCl産生するための触媒

カテプシンK

マトリクスメタロプロテアーゼ-9(MMP-9)
骨基質(I型コラーゲン)の分解

骨型アルカリホスファターゼ(BAP)

骨の石灰化促進

食に関する便利なサイトの 紹介



食に関する行政のサイト

厚生労働省

健康と栄養に関する情報



ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 栄養・食育対策

健康・医療 栄養・食育対策

- 国民健康・栄養調査
- 日本人の食事摂取基準
- 管理栄養士・栄養士関係
- 調理師関係
- 食生活指針・食事バランスガイド
- 食生活改善普及運動
- 食育の推進
- 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理
- 日本人の長寿を支える「健康な食事」
- 栄養ケア活動支援整備事業
- 地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善について
- 都道府県等栄養施策担当者会議
- その他

- 政策について
- 分野別の政策一覧
- 健康・医療
- 健康
- 食品
- 医療
- 医療保険
- 医薬品・医療機器
- 生活衛生
- 水道

国民健康・栄養調査

食事摂取基準

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/index.html

文部科学省

食育の教材、学校給食



食品成分表

https://www.mext.go.jp/a_menu/01_k.htm

食に関する行政のサイト

農林水産省

食品・食育に関する情報

農林水産省

English > こどもページ > サイトマップ 文字サイズ 標準 大きく

選定事業者から探す 組織別から探す キーワードから探す Google 検索

会報・報道・広報 政策情報 統計情報 申請・お問い合わせ 農林水産省について

ホーム > 消費・安全 > 食育の推進

食育の推進

更新日：令和7年4月2日

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

農林水産省は、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的として、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な実施を担う官庁として、関係各省と連携・協力して、積極的に取り組んでまいります。



注目情報 Topics

- 「令和6年度第2回 食育推進評価専門委員会」の議事録を掲載しました（令和7年4月2日） [New!](#)
- 「食育メールマガジン 第56号」を発行しました（令和7年2月19日） [New!](#)
- 「令和6年度第2回 食育推進評価専門委員会」の会議情報を掲載しました（令和7年2月18日）
- 「食育メールマガジン 第55号」を発行しました（令和7年2月7日）
- 第21回食育推進全国大会（令和8年）の開催地が決定しました（令和7年2月7日） [New!](#)
- 「食育メールマガジン 第54号」を発行しました（令和6年12月20日）
- 「食育メールマガジン 第53号」を発行しました（令和6年11月29日）
- 「食育メールマガジン 第52号」を発行しました（令和6年11月1日）

> これまでの注目情報は [こちら](#)

消費者庁

食品の流通や安全に関する情報

消費者庁

ホーム

本文へ 採用情報 申出・問合せ窓口 English

トピックス一覧 新着情報一覧 報道資料一覧 サイト内検索 検索

テーマ別メニュー 消費者庁について お知らせ 政策 法令 刊行物

消費者庁ホーム > 消費者の方 > 食品の安全や表示について知る

食品の安全や表示について知る

食品安全に関する取組 - 食品安全に関する取組 - 食品安全に関する総合情報サイト（ポータルサイト）	消費者の方 - 被害にあったら - 被害にあわないために - 生命・身体の安全を確保する - 悪質商法などから身を守るために - 食品の安全や表示について知る - 子ども・高齢者の事
食品の回収情報 リコール情報サイト（リコール情報検索「食料品」をクリックして下さい）	
食品中の放射性物質に関する取組（東日本大震災関連情報） - 食品と放射能に関する消費者理解の増進の取組 - 食品の検査結果や出荷制限に関する情報	

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

http://www.caa.go.jp/consumers/food_safety/

その他食に関するサイト

食品成分に関する情報

食品成分データベース
Food Composition Database

文部科学省

文字サイズ 標準 大 特大

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索する食品をく全角ひらがな、漢字、またはカタカナで入力してください。

フリーワード検索 検索

クリア

食品をいくつかのキーワードで絞り込みたい場合は、キーワード間に<スペースを1つ以上>入れてください。
例: 「こめ」というキーワードを持つ食品の中から、「めし」というキーワードで絞り込みを行う場合

絞り込み

スペースで区切る

最終更新日: 2018年 4月2日

アクセスランキング Basic Ranking

2018年 8月28日: アクセスTop 5

順位	食品名	アクセス数
1	果実類/(かんきつ類)/レモン/果汁、生	241
2	卵類/鶏卵/全卵/生	208
3	穀類/こめ/[水稲めし]/精白米/うるち米	165

食品成分ランキング Food Composition Ranking

カルシウム: 含有量Top 5

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	魚介類/(えび類)/加工品/干しえび	7100
2	魚介類/(かに類)/加工品/がん漬	4000
3	魚介類/<魚類>/とびうお/焼き干し	3200
4	調味料及び香辛料	2800

<https://fooddb.mext.go.jp>

日本人食事摂取基準

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

本文へ お

ホーム

テーマ別に探す 報道・広報 政策について 厚生労働省について

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 栄養・食育対策 > 日本人の食事摂取基準

日本人の食事摂取基準

「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

使用期間: 令和7年度から令和11年度の5年間。

- 日本人の食事摂取基準(2025年版)報告書
- 日本人の食事摂取基準(2025年版)スライド集
- 日本人の食事摂取基準(2025年版)研修会
- 日本人の食事摂取基準(2025年版)研修会動画

※厚生労働省動画チャンネル(YouTube)に移動します。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

食中毒に関する情報

東京都福祉保健局 「食品衛生の窓」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

文字サイズ 標準 大きく 検索 サイトマップ

食品衛生の窓

東京都の食品安全情報サイト

東京都福祉保健局

たべもの安全情報館 食品事業者向け情報 調査・統計データ 東京都の取組・制度

たべもの安全情報館 身近な食の安全情報をご紹介します

知って安心〜トピックス〜 食品衛生に関する印刷物、DVD等 食品安全の基礎情報

リポーター 食品衛生に関する印刷物、DVD等

みました 細べて 食品安全FAQ 食の安全に関するQ&A

お知らせ・報道発表

- ・ 2020年4月13日 令和2年食中毒発生状況（令和2年3月31日現在の速報値）を掲載しました
- ・ 2020年4月1日 芝浦と場でと畜した牛の肉の放射性物質検査結果について（令和2年3月分）
- ・ 2020年3月31日 都内流通食品の放射性物質検査結果について
- ・ 2020年3月30日 令和2年保菌者検索事業実施結果（令和2年2月の速報値）を掲載しました
- ・ 2020年3月26日 令和2年度東京都食品衛生監視指導計画を策定しました
- ・ 2020年3月23日 令和元年度第2回東京都食品安全審議会の会議録を掲載しました
- ・ 2020年3月17日 東京都食品衛生自主管理認証制度 認証施設一覧（2月分）を掲載しました

調理従事者による手洗い実践率向上に関する調査

食に関する学習 食の安全・安心に関する学習ができるコンテンツ

メールマガジンのご案内 食品衛生と食生活に関する情報も配信

ご参加ください（講座等のご案内）

- 食の安全都民フォーラム
- 食品表示関係者養成講習会
- 輸入者講習会

免許・試験

- 調理師
- 製菓衛生師
- ふくみ調理師

食品衛生法違反者等の公表

食品の自主回収情報

都内流通食品の放射性物質検査結果

芝浦と場でと畜した牛の肉の放射性物質検査結果

広報物・パンフレット

東京都保健医療局

サイトマップ 東京都公式ホームページ

文字サイズ 小 中 大 検索

食品衛生の窓

たべもの安全情報館 食品事業者向け情報 調査・統計データ 東京都の取組・制度

たべもの安全情報館

知って安心〜トピックス〜 たべもの安全に関する基本情報

食品安全FAQ 食の安全に関するQ&A

広報物・ポスター・リーフレット等 食品衛生に関する印刷物、DVD等

東京都保健医療局 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

お問い合わせ先(事業者の方) お問い合わせ先(都民の方) このサイトについて

Copyright © Bureau of Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

食品衛生の窓

たべもの安全情報館

食品事業者向け情報

調査・統計データ

東京都の取組・制度

ホーム・たべもの安全情報館・知って安心〜トピックス〜

知って安心〜トピックス〜



1 食中毒の原因について知ろう

2 お肉の安全と衛生について知ろう

3 魚介類の安全と衛生について知ろう

4 HACCP（ハサップ）について知ろう

5 子育て・妊娠中の方のための食品安全情報

6 食品表示について知ろう

7 食品添加物について知ろう

8 農業について知ろう

9 遺伝子組換え食品について知ろう

10 ゲノム編集技術応用食品について知ろう

11 その他の食品安全情報

東京都保健医療局 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

■ お問い合わせ先(事業者の方) ■ お問い合わせ先(都民の方) ■ このサイトについて

Copyright © Bureau of Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

食品衛生の窓

たべもの安全情報館

食品事業者向け情報

調査・統計データ

東京都の取組・制度

ホーム・たべもの安全情報館・知って安心〜トピックス〜・食中毒の原因について知ろう

食中毒の原因について知ろう

たべもの安全情報館

知って安心〜トピックス〜

- 食中毒の原因について知ろう
- お肉の安全と衛生について知ろう
- 魚介類の安全と衛生について知ろう
- HACCP（ハサップ）について知ろう
- 子育て・妊娠中の方のための食品安全情報
- 食品表示について知ろう
- 食品添加物について知ろう
- 農業について知ろう
- 遺伝子組換え食品について知ろう
- ゲノム編集技術応用食品について知ろう
- その他の食品安全情報



ノロウイルス



カンピロバクター・ジェジュニ/コリ



腸管出血性大腸菌O157



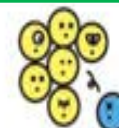
サルモネラ属菌



サルモネラ・エンテリティディス



ウエルシュ菌



黄色ブドウ球菌



アニサキス



腸炎ビブリオ



ヒスタミン

その他

(もっと詳しく知りたい方へ)

食品の量、栄養の目安に便利なサイト

<http://www.eiyoukeisan.com>

http://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/index_gram.html

カロリー計算 - 健康的なダイエットに、生活習慣病の予防に！ **ENGLISH** ? よくある質問 サイトマップ

簡単! 栄養andカロリー計算 ...since 2005/3/24更新

検索

簡単! 栄養andカロリー計算 Ver 4.0

カロリーも栄養素の過不足も **簡単にわかる!**

今すぐ計算してみる

栄養とカロリー計算 | グラムのわかる写真館 | サイトの利用方法 | このサイトについて

ブログ続々更新中!
「最近、ビスケットって、食べました??」 (その1)

● カロリー計算をする

料理 穀類 芋・豆・木の实 魚 貝・練製品 きのこと海藻

有料コース

ログイン ユーザー登録

登録月無料! 月額260円(税)

HOME 栄養とカロリー計算 グラムのわかる写真館

ホーム > グラムの分かる写真館

>> 食品のカロリー グラムのわかる写真館

約900品目の食品と料理のカロリーと栄養を、グラムのわかる写真付きで表示します。
検索サイトから来られた方は、TOP から栄養andカロリー計算プログラムもお試し下さいね。

▶ 食品のカロリー

穀類	肉・卵	野菜(あ)
パン	乳製品	野菜(た)
ジャム	魚	漬物
飲み物	貝等	きのこ
お酒	海藻	芋
お菓子		豆類
調味料		ナッツ
		果物

例えば ご飯

ご飯、1膳分、140g。	同左、重さ:140g カロリー: 235kcal	コンビニおにぎりの サイズのご飯。 重さ:約100g カロリー:168kcal	同左100gを海苔0.5枚に乗せました。
			
ご飯、子供茶碗に一杯分、100g。	同左、重さ:100g カロリー: 168kcal	大きなおにぎり 重さ:約 170g カロリー: 286kcal	スポンサーリンク
			
どんぶり飯、これは 240g。	同左、重さ:240g カロリー: 403kcal	大きめの寿司めし サイズのご飯 重さ:約 40g カロリー:67kcal	中くらいの寿司めし サイズのご飯 重さ:約 25g カロリー:42kcal
			