

# カロリーって、 いったいなんだろう？

食べ物の栄養の話で、よく「カロリー」って言葉を聞くよね。

今回は、カロリーについて調べてみよう！



## 1 カロリーは命をささえるエネルギー。

カロリーは、体が脳や内臓を動かしたり、運動したりするのに必要なエネルギーの呼び方です。

1kcal (キロカロリー) は  
1リットルの水の温度を  
1℃上げるのに必要な  
エネルギー量(熱量)のことです。



## 2 食べる量と使う量のバランスがだいじ。

私たちは食べ物の炭水化物(糖分)、脂質(脂肪)、たんぱく質からカロリーをとります。食べ物からとるカロリーと、体が使うカロリーのバランスがよくないと、太り過ぎ・やせすぎ、生活習慣病などの原因になったりします。



## 3 小学生高学年は一日およそ2200kcal。

小4から小6の人に必要なカロリーのめやすは、ご飯もおやつも全部合わせて1日およそ2200kcal。1食あたり約700kcal前後ということです。朝ご飯もちゃんと食べないと、足りなくなるから注意しましょう。



## 4 おやつを食べ過ぎに注意しよう！

カロリーは三度の食事からとるのが基本。おやつからとるカロリーが多すぎると、栄養のバランスがくずれます。お菓子のパッケージなどに、カロリーが書いてあったら、よく見てみましょう。

ビスケット	
栄養成分表示	
1袋(75g) 当り	
熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

## ジュニア食品安全ゼミナールを、全国7カ所で開催しました。

### ■今年度はさらに拡大

食品安全委員会が平成22年度から地方自治体の協力のもと開催しているジュニア食品安全ゼミナール。子どもたちが食品の安全性について興味を持ち、楽しみながら知識や理解を深め、冷静に判断する目を育むためのリスクコミュニケーションです。平成23年度は、前年より規模を拡大して、北は秋田県、南は沖縄県までの全国7カ所で、中学生を対象に開催しました。

### ■中学生にも好評

各地でのゼミナールは、食品安全委員会委員やスタッフからスライドを使ったレクチャーを行った後、食品の安全性に関連した用語をグループで完成させるクイズを楽しみながら、食品安全への理解を深める形式としていま

す。

その後は、生徒と委員の意見交換・質疑応答です。中学生からは各地とも、やはり関心が深い放射性物質を含む食品の健康への影響や、残留農薬や添加物、輸入食品の安全性を守るための仕組み、食中毒の原因などに関する質問が、どんどん出てきます。

また、どの会場においても、「これまで関心がなかった食品の安全に興味を持った」、「食品の安全は、テレビや新聞の中だけのことでなく、より身近

なことだと意識できた」などの感想が寄せられ、主催する側にも意義の感じられるものとなりました。ご協力いただいた各中学校に感謝いたします。



グループで協力して回答(愛媛県松前中学校)

### ●2011(平成23)年度開催実績

開催日	共催自治体・実施校	参加生徒数
10月25日(火)	愛媛県・松前町立松前中学校	1年生 111名
11月15日(火)	富山県・富山市立立和合中学校	1年生 114名
11月18日(金)	秋田県・鹿角市立十和田中学校	1年生 99名
11月29日(水)	鹿児島県・鹿児島市立河頭中学校	2年生 63名
11月30日(火)	福岡県・福岡県立輝翔館中等教育学校	1年生 111名
12月13日(火)	高知県・高知市立潮江中学校	2年生 130名
平成24年 2月3日(金)	沖縄県・南城市立佐敷中学校	1年生 140名