

NOTE BOOK

CONTAINING BEST RULED FOOLSCAP

敬学会賞第十九回入選作品



私たちの食べものを調べて

4年5組

石川香苗



意匠登録 No.151492

A150A/150A

目次

INDEX

PAGE	DESCRIPTION	PAGE	DESCRIPTION
1-1-	研究をしたわけ		
2-2-	食事しるべ		
3-7-	食事しるべをふりかえって		
4-8-	とれだけ食べたらしい		
5-9-	ビタミンが足りないとうなるが		
6-10-	日本人と欧米人の身長・体重をグラフにして		
7-11-	日本人と欧米人の食べ物をくらべて		
8-12-	日本人の体かく		
9-17-	日本人と欧米人のえいようめとり方		
10-18-	研究してわかったこと		
11-19-	おせわになさう・やにた本		

1 研究したわけ

人間はいろいろの食べ物を すきらいをしないで
数多く食べることがたいせつです。食べ物には
魚 肉 たまご 牛にゅう 豆 緑黄野菜 淡色野菜 海藻
果物 芋 砂糖 油 穀物があります。

私は10月1日から10日間 1日にどれだけ食べなければ
ならない食品を食べたのかを調べてみました

2 食事しらべ 1965年10月1日から10日までしらべました

朝	昼	おやつ	夕	計	朝	昼	おやつ	夕	計
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	○	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	○
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	○	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	○
豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	○	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	○
卵	卵	卵	卵	○	卵	卵	卵	卵	○
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	○	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	○
魚	魚	魚	魚	○	魚	魚	魚	魚	○
肉	肉	肉	肉	○	肉	肉	肉	肉	○
緑黄	緑黄	緑黄	緑黄	○	緑黄	緑黄	緑黄	緑黄	○
油	油	油	油	○	油	油	油	油	○
砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	○	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	○
果物	果物	果物	果物	○	果物	果物	果物	果物	○
海藻	海藻	海藻	海藻	○	海藻	海藻	海藻	海藻	○

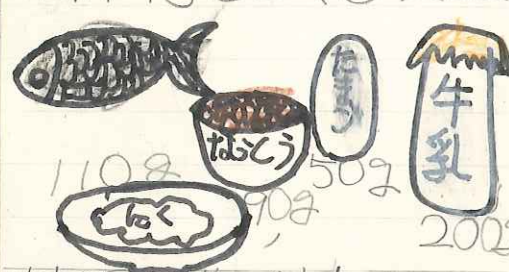
朝	昼	おやつ	夕	計	朝	昼	おやつ	夕	計
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	○	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	○
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	○	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	○
豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	○	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	○
卵	卵	卵	卵	○	卵	卵	卵	卵	○
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	○	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	○
魚	魚	魚	魚	○	魚	魚	魚	魚	○
肉	肉	肉	肉	○	肉	肉	肉	肉	○
緑黄	緑黄	緑黄	緑黄	○	緑黄	緑黄	緑黄	緑黄	○
油	油	油	油	○	油	油	油	油	○
砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	○	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	○
果物	果物	果物	果物	○	果物	果物	果物	果物	○
海藻	海藻	海藻	海藻	○	海藻	海藻	海藻	海藻	○

	9/				計	10/				計
	朝	昼	夕	おやつ		朝	昼	夕	おやつ	
こんだて	みそ汁	カレーライス	おろしキャベツ	りんご	○	みそ汁	カレーライス	おろしキャベツ	りんご	○
油		○			○		○			○
砂糖				○	○					○
豆	○				○					○
卵					○					○
牛乳	○	○	○		○		○	○		○
鯉	○				○					○
肉		○			○					○
漬物		○	○		○		○			○
燗	○	○	○		○					○
鮎					○					○
鶏				○	○					○
海	○				○					○

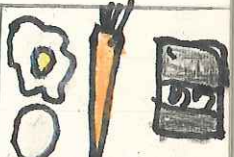
3 食事しうべをふりかえて

10月1日から10日まで食事しうべをしてわかつたことは
 今までになくよく注意して食べたようです
 おかあさんがいつもしている食事しうべでは^{いち}ずと
 海草をとらない日が多かつたのですがノ(これはせんぜ
 ん食べないもの)があつたときものしるいのさいこう
 が3回しかなかつたのでとてもよかつたと思ひまし
 た。10日間の中に食べた野菜は27種類でしたが
 1番よく食べたのはキャベツその次ほうれん草、里芋。
^{しんじき}春菊の順でした。私の食べ方は野菜の量^{ひょう}が少なく
 果物も少ししか食べないのだから調子が悪くなります。
 これからは気をつけて何でもすすきらいなく食べる
 ようにしたいと思ひます。

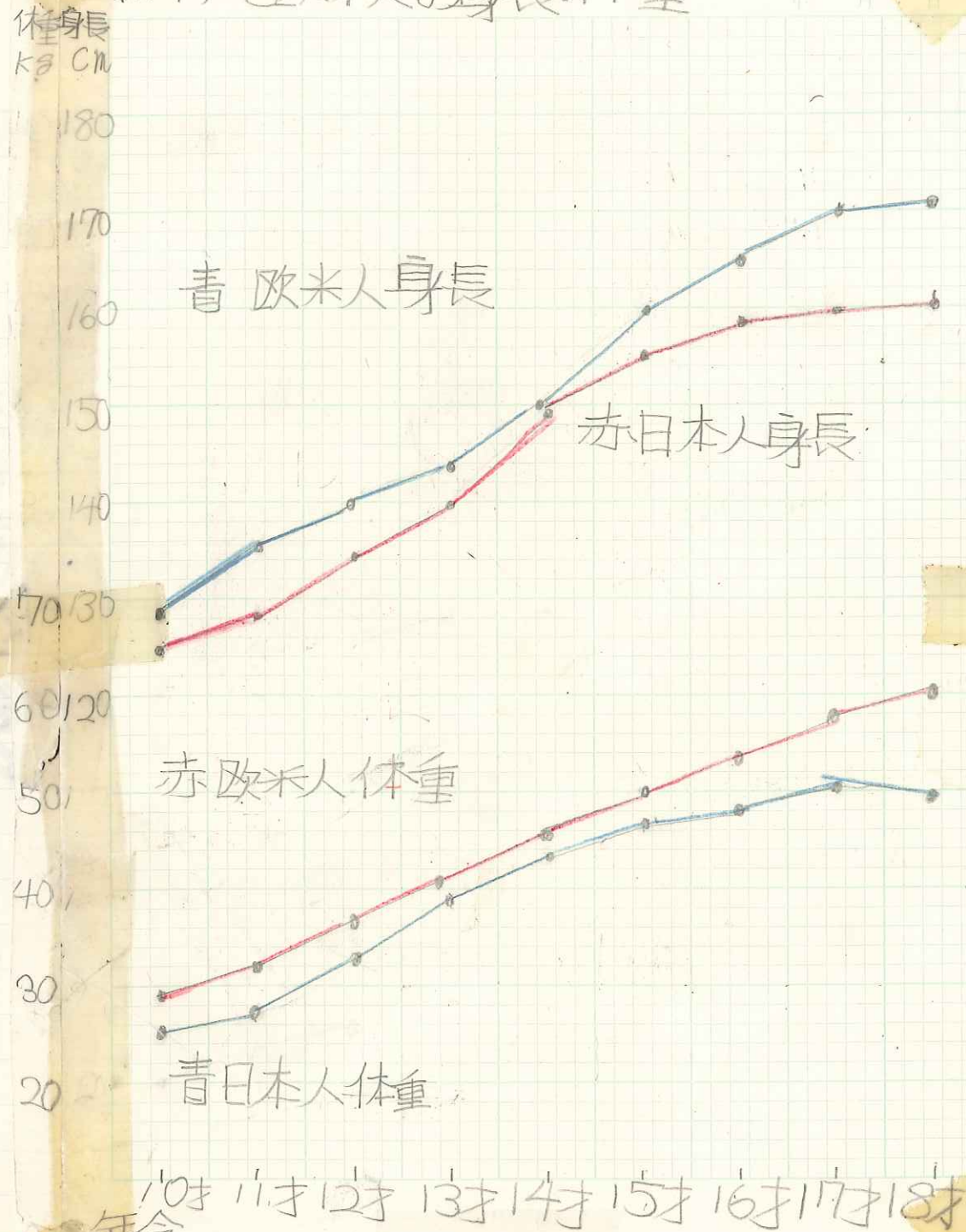
4 どれだけ食べたらよいか

血や肉をつくる食品	からだの調子をととのえる食品
	
体温や働く力をつくる食品	
	

5 ビタミンがたりなしとどうなるか(病気)

ビタミンA	発育がわるくなる。 眼がわるくなる。 酒気にもなりやすくなる。	
ビタミンB1	胃腸の働きがにぶる。 神経系統がおかされる。 脚気になる。	
ビタミンB2	成長がおとろえる。 口角炎をおこす。 消化作用がおとろえる。	
ビタミンC	発育がにぶる。 歯ぐきから出血する。 元気がおとろえる。	
ビタミンD	骨や歯が弱くなる。 せむしになる。 リンやカルシウムの利用がわるくなる。	

6 日本人と欧米人の体重身長をグラフにして 日本人と欧米人の身長・体重



7 日本人と欧米人の食べ物くらべて

欧米人の^{ちゅうしょく}昼食は肉や魚をさらに野菜のサラダ、デザートパンにコーヒーがふつうです。夕食は肉魚鳥野菜デザートパンにコーヒーとかなり、食べ物の^{ちゅうしょく}りょうが^{ちゅうしょく}多くてあぶらっこいものです。つまり欧米では朝食と^{ちゅうしょく}昼食が^{ちゅうしょく}ごきかるいものですが夕食はバランスのとれた^{ちゅうしょく}りょうの多いものになります。日本人はあぶら肉が^{ちゅうしょく}きらいな人が多くみえるにこいあんつけのおひたしなどかんたんな^{ちゅうしょく}はよりしたものかこのまれます。だから^{ちゅうしょく}欧米人のように大きくなれない^{げんいん}原因だと思います。

8 日本人の体かく

日本人の食べ物の特徴はむかしから主食と副食のべつがあることです。米がこんにちも主食の王座^{おうざ}におかれています。が、上代には玄米^{げんまい}として食べたものでした。そのご江戸時代^{えど}になって米を精白^{せいぱく}し白米^{はくまい}になったのでビタミン類の欠乏^{けつぼう}がおこり江戸あずらい(かけ)がおつりました。白米でも野菜や肉(副食)をじゅうぶん^{じゅうぶん}に食べていればひどいB欠乏^{けつぼう}(かけ)をおこさないのですが、白米になってかけが多くなったことはむかしは玄米がおもに食べられ副食はあまり食べなかったものと思われれます。今でもごはんはたくさん食べ、おかずは少なくごはんを食べるための味をつけにすぎないような食べ方をしていますが、これがむかしからおこなわれていました。武士の兵食^{へいしょく}は玄米^{げんまい}をむして日に^ひ干した^ほしい(ほいしい)に塩^{しお}こんぶや梅^{うめ}ぼしをそえ

たものでした。玄米^{げんまい}には外皮のぬかになる部分にたんぱくしつやしばう^{しつやしばう}ビタミンなどがほうひ^{ほうひ}にびくまれているので副食はあまり食べなくてもよかったです。ところがぬかのぞいた米はたんぱくしつやしばうもつりビタミンもなくなりミネラルもアンバランスになって、ごんぷんだけの不けんこうな食べ物になるのです。このような米をむかしながらの副食とともに食べていれば病気になるわけです。肉を食べ魚をもっと野菜もたくさんということにしなければならぬことになります。

東京オリンピックによって日本人の体力は外国にくらべてみおとりすることがはまりおこってそのけんいんが食生活にあることが反省されるようになりました。欧米流^{おうべいりゅう}の食事をまねてきたがそれではどうもはらくあいがあるいからたの調子もよくなく

力も出ないという人も少なくありません。

諸民族をみると食事の食こう成はそれぞれ独自のものをもっています。

日本人は人種的にみて欧米人にくらべて

腸は2割方も長いので欧米人が肉食動物に

近いのにならして日本人は草食動物に近いので

す。だから肉や魚だけでなくもっとそぶつな

植物性食品をとらなければならぬのです。

またてんぷんしつのだい食品をとるのでそれが

体内に入ってから分かいするためのビタミンB類をより

多く必要なのです。また白米はかなり強い酸性食

品であるのでより多くのアルカリ食品を食べな

ければなりません。このごろ健康体づくりが

さけはれていますが、それには日本人の体質に

あった食品で食事をして白米ならビタライスまたは

ビタバレーなどビタミンBをくあえ副食魚肉

卵、豆、緑黄野菜、淡色野菜、海藻、果物、芋、石糖

油、穀物を多くの種類の食べ物とバランスを

よくたくさんにとつていれは栄養、栄養

と心配しなくても大丈夫です。食べ物で健康を

つくるという題のある一家5人の話を本で読みました

が、3人の子供はみんな体かくなりっぱで病気を

しないそうです。この家では子供がおさないとすから

すまもらいをけよいて何でも食べる習かんをつける

ことが健康なからだをつくる一番の大切だとしって

います。また外国にくらべて日本の食品の種類

は多く野菜なども1度に40種類がなで料理

に出たといつてヨーロッパ人にはとても

考えられないといつたやましかしてしました。

私も好きなものばかり食べるばかり食で

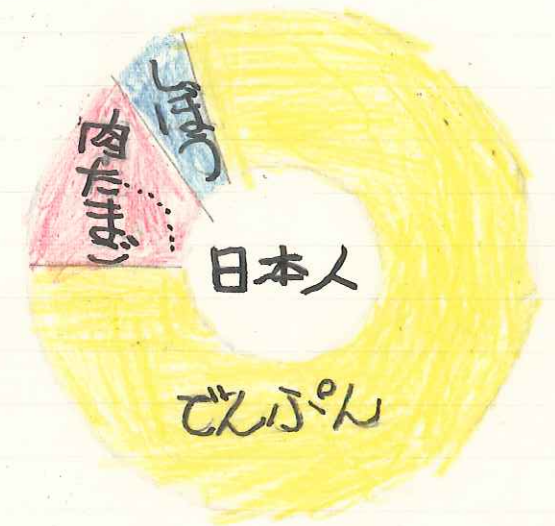
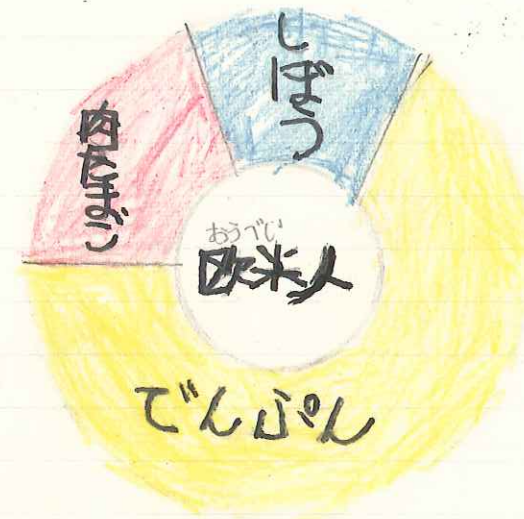
なくいろいろな種類のものを食べるように
したいと思います。

ことばの意味	意味
おうぐい 欧米人	アメリカ人と ヨーロッパ人 のこと
あきま	少なくても ないもの 不足
げん因	ある物事など をひき起こし たもの
こうかく 口角炎	口が動き 口のまわりに できものができ る
カルシウム	魚の骨や牛乳 の中にはあ るもの
さんせい 酸性	ある物質が 酸の性質を しめす

働

9 日本人と欧米人えいようのとり方

下の図に書いてあるように日本人は^{おうぐい}欧米人よりでんぷんが
多く^{おうぐい}欧米人は日本人より肉たまごとしほうが多いこと
がわかります。



10 研究してわかったこと

日本人は米・パン・野菜・魚肉^{たまご}・豆^{いも}などをすききらい
しないで気をつけて毎日食べています。そのために
体^{あうでい}がくもよくなり欧米人とはほぼ同じになること
がわかりました。-10-のグラフでわかるように
だんだん15才~17才ごろから差がついてくるようで
また-17-では日本人と欧米人のえしやうのとり
方がよくわかりました。ここに書いてありますが
日本人は欧米人よりでんぷん類が多くしぼう・肉
たまごは欧米人より少ないということかおわ
りました。

11 おせわになった人、やくにたった本

おせわになった人 先生・おかあさん・おとうさん

やくにたった本 主食の科学 (毎日小学生新聞 お話杉やす三郎)

先生^{ていきょう} 提供 日本強化精麦協会)

食物の科学 (著者有本邦太郎)

保健と衛生^{えい} (栄養の科学より)

図書館の本

食べ方のものしり (主婦日記より)

婦人友友 11月号 (健康をつくる食べものと食べ方
より)