

# 子ども味覚力向上委員会

## 「子ども味覚力向上委員会」とは？

おいしさと健康を科学的に学び、味覚力を上げていくことで、  
未来の健康と笑顔をつくることを目的とした組織です。

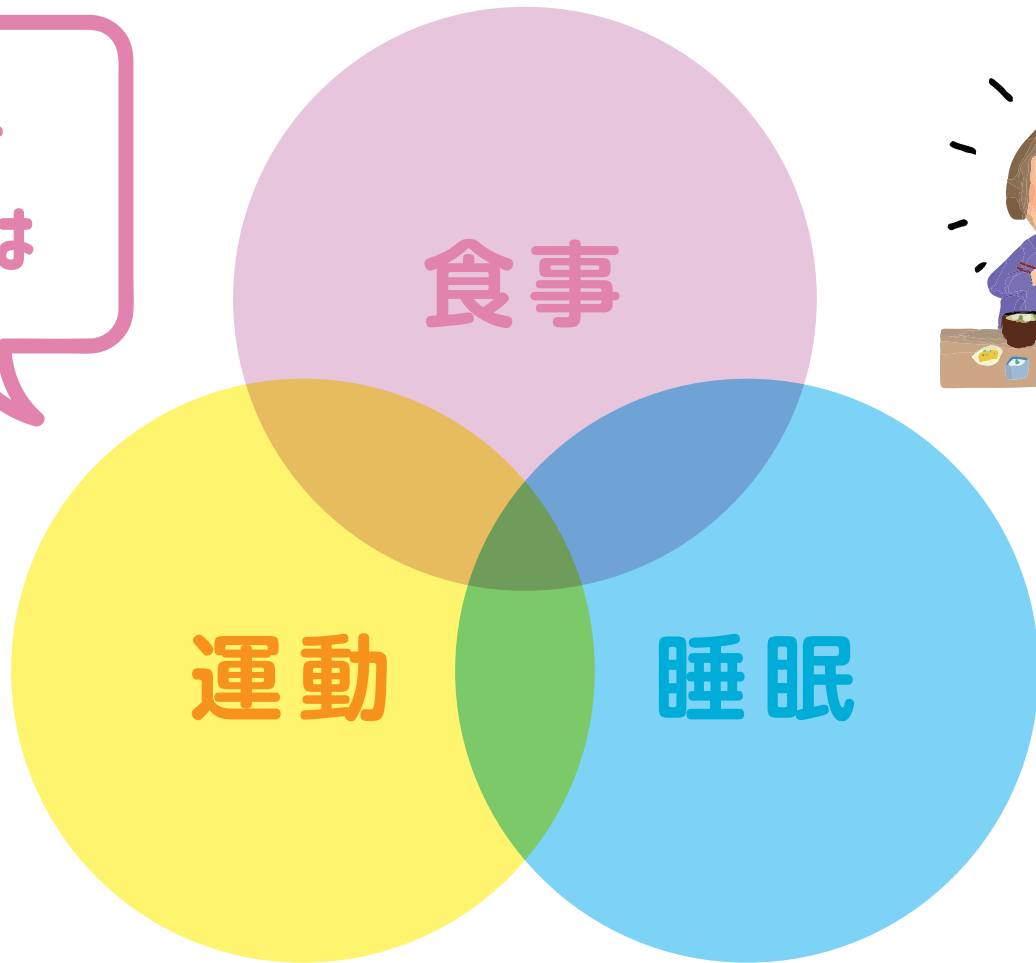
防犯



食育

強く元気なカラダづくりの基礎は、カラダとココロの健康

強く元気なカラダをつくるのに必要なのは



自分と大切な人の身を守るスキルを身につけておくこと

本日の特別ゲスト・講師・司会の紹介

司会 &  
講師



健康科学者／博士(医学)

本田 由佳

担当

食育・カラダづくり

特別  
ゲスト



元刑事・栄養コンサルタント

阿部 佑介

担当

防犯・いかのおすし

特別  
ゲスト



NHKテレビ体操出演者

今井 菜津美

担当

防犯食育体操

# カラダは何で出来ているかな？

糖質 1.0%



ミネラル 5.0%



体脂肪 20-25%



筋肉 15-20%

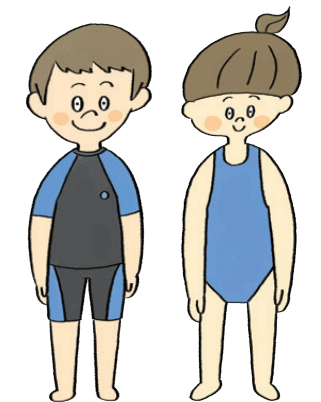


体水分 50-60%



人間の体は30-60兆個の  
細胞からできているよ！

 × 60000000000000

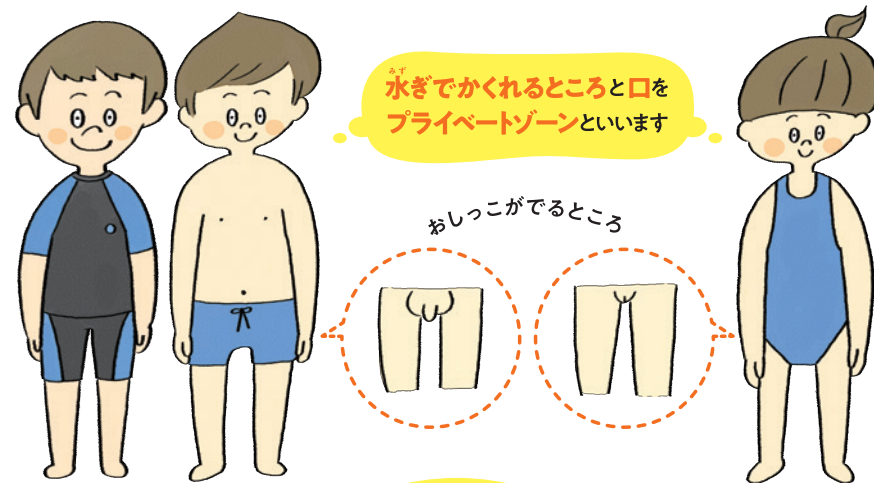






# “プライベート”って ことばしってる?

プライベートは「あなただけ」という意味があるよ



「男の子だから…」  
「女の子だから…」  
っていわれたことない?



プライベートゾーンはだれにつなばしよだよ。ほかのひとに見せちゃいけないよ

# じぶんのからだは じぶんでまもろう!



からだをさわられて  
「いや!」とかんじたら  
「やめて!」とはっきりいおう!

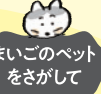
いやなことこわいことをされて  
「ないしょだよ」といわれても  
かならず大人にそうだしよう



そうだんできる  
人の名まえを  
かいてみよう



ゲームもおかしも  
あるから  
ウチにこない?



まいごのペット  
をさがして

こんなときは『いかのおすし』

- しらない人について **い**か
- しらない人のくるまに **の**らない
- あぶないときは **お**おきなこえを出す
- 大人に **す**ぐににげる
- 大人に **し**らせる



いじめやぼうりよくを受けたときは、しんらいできる大人にすぐにしらせよう!

## こんな症状な～い？

- 全身がだるい、疲れやすい
- 朝起きられない
- 頭痛
- めまい・立ちくらみ
- すぐに動悸・息切れ
- 耳鳴り
- 呼吸困難感
- 皮膚が白い・顔色が悪い
- 脱毛
- 爪の変形
- イライラしている
- 注意力低下
- 無理なダイエットをしている
- 急激に体格（身長・体重）が増加しているけど、食事量は増えていない
- 持久力がない
- 手足のしびれ
- 下まぶたの内側が白い
- あっかんべをした時に内側が白い
- 1日に何個も氷や凍らせたものを食べたくなる

＼ 詳しくはこちら ＼



<http://hoken-note.com/book/tetsubun.html>



「貧血」症状があると、すぐに「逃げる」「大声を出す」ことができない可能性も・・・  
思い当たる症状がある場合は、早めに小児科の先生に相談しましょう。



## いろいろな味を バランスよく食べて、運動しよう！

© 慶應義塾大学SFC研究所 子ども味覚力向上委員会



**甘味**  
**KANMI**

ヒトの血液や体液も海水のようにしょっぱくて（塩味：えんみ）、海水の成分とほとんど一緒って知っていたかな？塩味のおもな成分は塩化ナトリウム。体の調子を整えるために必要なミネラルが含まれていることを知らせるシグナルなんだよ。でも取りすぎはよくないよ。

© 慶應義塾大学SFC研究所 子ども味覚力向上委員会



**酸味**  
**SANMI**

酸味（さんみ）の主な成分は、酢酸（さくさん）、リンゴ酸、クエン酸、乳酸（にゅうさん）など。酸味は、もともとは腐ったものを食べないようにしたい体のサインとしてヒトに備わっている感覚なんだよ。

© 慶應義塾大学SFC研究所 子ども味覚力向上委員会



**塩味**  
**ENMI**

ヒトの血液や体液も海水のようにしょっぱくて（塩味：えんみ）、海水の成分とほとんど一緒って知っていたかな？塩味のおもな成分は塩化ナトリウム。体の調子を整えるために必要なミネラルが含まれていることを知らせるシグナルなんだよ。でも取りすぎはよくないよ。

© 慶應義塾大学SFC研究所 子ども味覚力向上委員会



**苦味**  
**NIGAMI**

苦味（にがみ）のおもな成分はカフェイン、リモネイドなど。苦いと感じる感覚（かんかく）は、大人よりも子どもの方が、敏感（びんかん）なんだよ。これは毒のあるものを口に入れたとしても、すぐにその苦味を感じ取って本能的に吐き出すためなんだって。

© 慶應義塾大学SFC研究所 子ども味覚力向上委員会

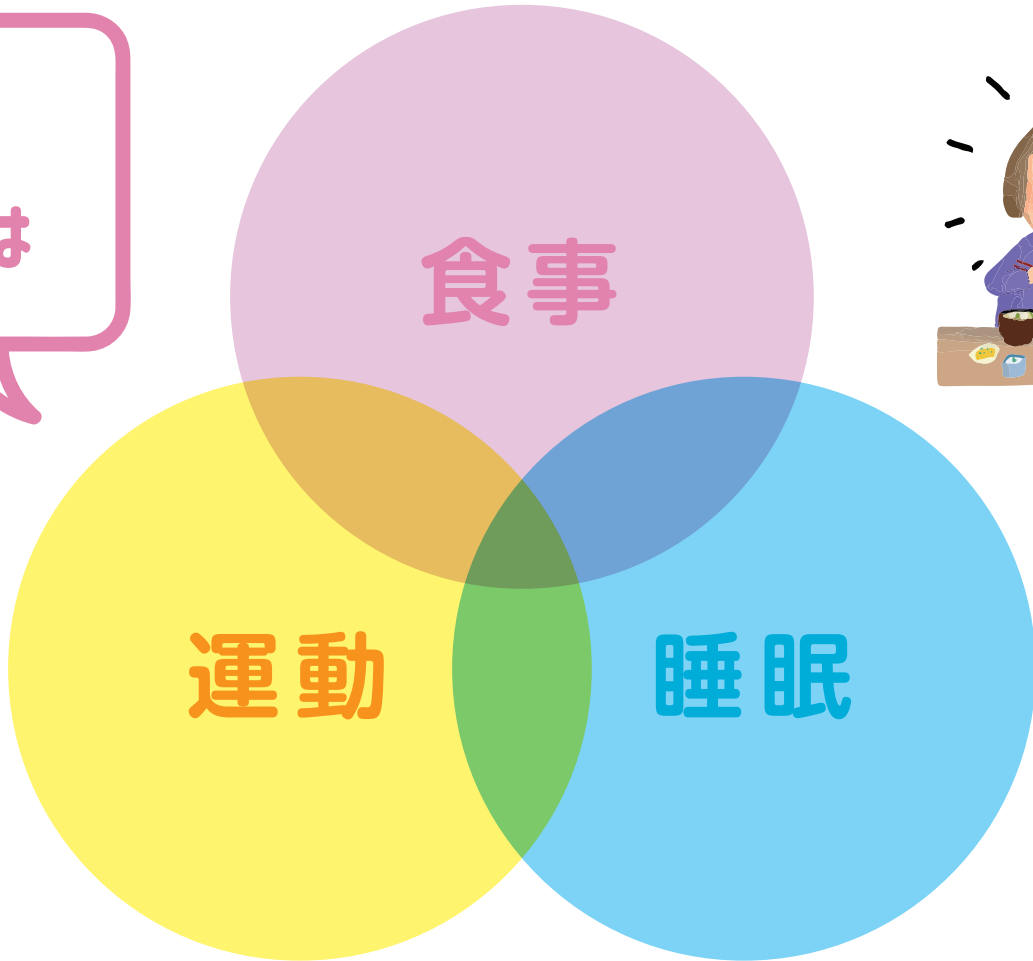


**うま味**  
**UMAMI**

うま味の成分はグルタミン酸、イノシン酸やグアニル酸など。昆布、チーズ、かつお、きのこ、しょうゆ、みそ、トマトなどに多く含まれるよ。うま味は、タンパク質を摂取したことを体に知らせるシグナルの役割を果たしているよ。

強く元気なカラダづくりの基礎は、カラダとココロの健康

強く元気なカラダをつくるのに必要なのは



自分と大切な人の身を守るスキルを身につけておくこと





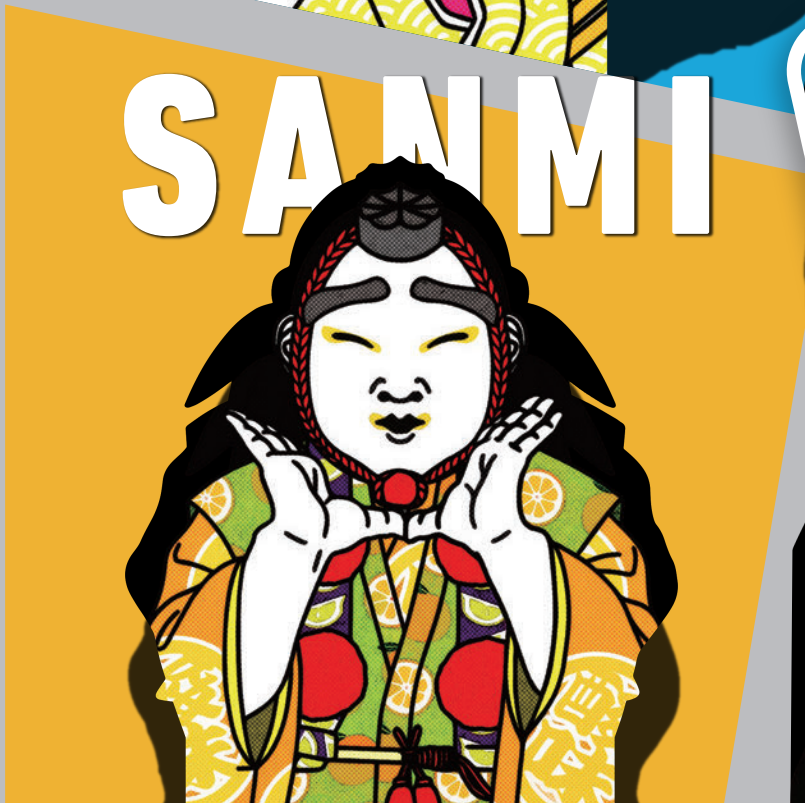
自分と大切な人のカラダを守るために  
強く元気なカラダを作って健康に！

「#防犯食育」で検索して先生たちのメッセージを見てね！



子ども味覚力向上委員会





THANK YOU!