

## 6つの食品群について知ろう

私たちが食べている食品は、6つの基礎食品群に分けることができます。毎日の食事に偏りが出ないように、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。



1群	2群	3群
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜
主に体の組織をつくる たんぱく質を多く含む	主に体の組織をつくる 無機質(カルシウム)を多く含む	主に体の調子を整える ビタミンA(カロテン)を多く含む

4群	5群	6群
その他の野菜・果物	米・パン・いも・めん・砂糖	油脂
主に体の調子を整える ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物を多く含む	主にエネルギーになる 脂質を多く含む

これから暑さを感じる季節になります。  
こまめな水分補給を忘れずに！！



### 水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

#### ☆食事から☆

水分は汁ものだけではなく、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとる事ができます。

特に汗をかいた時には、みそ汁やスープなどの汁ものからも水分補給ができます。

#### ☆スポーツの時は☆

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために「スポーツドリンク」は適していますが、糖分も多く含まれているので、飲む量に気をつけましょう。