

食育つうしん

3月

発行：大阪市立 西 中学校

バランスのとれた食事をしよう

6つの基礎食品群

おもに体の組織をつくる	たんぱく質	1群		肉、魚、卵、豆・豆製品
	無機質(ミネラル)	2群		牛乳・乳製品、小魚、海そう
おもに体の調子をととのえる	ビタミンC	3群		緑黄色野菜
	ビタミンD	4群		そのほかの野菜、果物
おもにエネルギー源になる	炭水化物	5群		米、パン、めん、いも、砂糖
	脂質	6群		油脂

*はそれぞれの食品に含まれる主な栄養素

みなさん、バランスのとれた食事を心がけていますか。心身ともに健康であるためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養、睡眠が大切です。自分の食生活を振り返ってみましょう。

五大栄養素と6つの基礎食品群

栄養素は、その働きや性質などから、

- ① 炭水化物
- ② 脂質
- ③ たんぱく質
- ④ 無機質
- ⑤ ビタミン



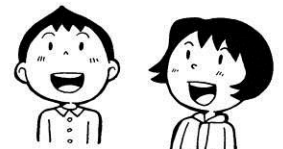
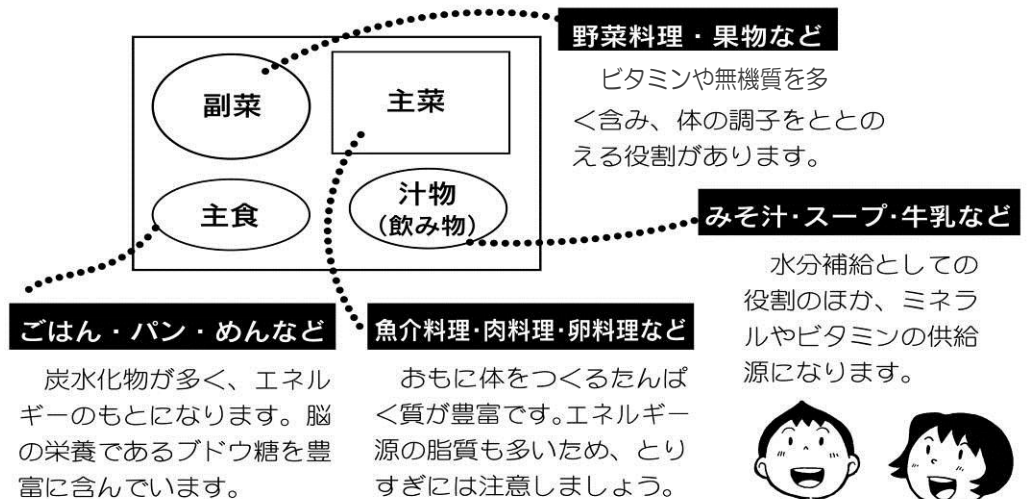
の五大栄養素に分けられます。また、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものが、6つの基礎食品群です。(左図参照)

それぞれの食品にはいろいろな栄養素が含まれています。野菜が苦手、ほとんど食べないしていると、ビタミン不足になったり、揚げものなどで脂質を摂りすぎると、生活習慣病の原因になったりします。栄養素をバランスよく摂取するために、いろいろな食品を組み合わせる食べ方をしましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、いろいろな栄養素をバランスよく摂ることにつながります。

また、足りない栄養素を補うために、汁物や飲み物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



☆バランスのよい食事は、朝食・昼食・夕食でいつも心がけよう！