

# 食育つうしん

10

月

発行：大阪市立堀江中学校

成長期の皆さんが、健康な体を作るためには、食事での栄養バランスが重要であることは、これまでも食育つうしんの中で取り上げてきました。今回は栄養素の働きと食事バランスのとり方について考えてみましょう。

## 栄養のバランス

栄養素は、それぞれの働きをもっており、それらを食事から得ることで、私たちの活動や成長のために役立っています。しかし、その働きはひとつひとつ別々に作用するのではなく、他の栄養素がうまく関連しながらその役割を果たしています。

何か一つでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなり、その働きを果たすことができなくなるため、栄養素をバランスよくとることが必要となります。そこで、主に含まれる栄養素ごとに食品群に分けて考えられたものが「6つの基礎食品群」です。そして、これらすべての食品群を毎日の食事に取り入れることで、栄養をバランスよくとる目安となっています。

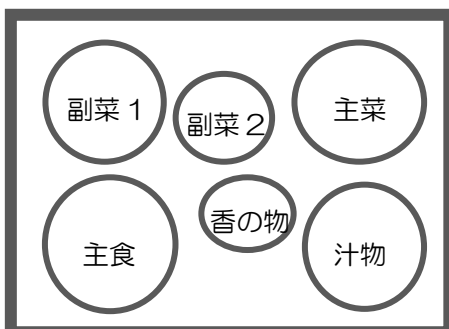


### 6つの基礎食品群

| 1群                | 2群             | 3群          | 4群        | 5群            | 6群             |
|-------------------|----------------|-------------|-----------|---------------|----------------|
| 肉 魚 卵 豆類          | 牛乳 小魚 海そう      | 緑黄色野菜       | その他の野菜 果物 | 米 パン いも 砂糖    | 油脂類            |
|                   |                |             |           |               |                |
| たんぱく質             | 無機質 カルシウム・鉄 など | カロテン        | ビタミンC     | 炭水化物          | 脂質             |
| 筋肉、血液、内臓、毛髪などをつくる | 骨や歯をつくる        | 皮膚や粘膜を健康に保つ | 抵抗力を高める   | 脳や体のエネルギー源となる | 効率の良いエネルギー源となる |
| 主に体の組織をつくる        |                | 主に体の調子を整える  |           | 主にエネルギーになる    |                |

## 食事の組み合わせと栄養のバランス

日本の食生活は、「和食」として世界でも認められており、2013年に無形文化遺産(ユネスコ)にも登録されています。これには、日本の歴史の中で定着してきた「一汁三菜」という食事の組み合わせの基本型により、栄養のバランスをとりやすくなっていることが知られています。これに6つの基礎食品群がすべてとれるようにうまく当てはめて、バランスの取れた食事を考えてみましょう。



- 主食・・・おもに5群を使用。(献立によっては他の食品群も使用)
- 主菜・・・おもに1群を使用。(献立によっては他の食品群も使用)
- 副菜・・・3・4群を中心に2・6群やその他の食品群を組み合わせる。(献立によっては2種類なくてもよい。)
- 汁物・・・主食、主菜、副菜を補うよう食品群を組み合わせる。