

食育つうしん

3月

発行：大阪市立大正東中学校

バランスのとれた食事をしよう

6つの基礎食品群	
たんぱく質	1群 肉、魚、卵、豆・豆製品
無機質(カルシウム)	2群 牛乳・乳製品、小魚、海そう
ビタミンC	3群 緑黄色野菜
ビタミンC	4群 その他の野菜、果物
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)

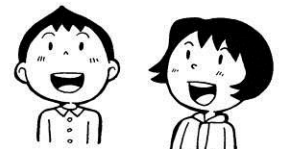
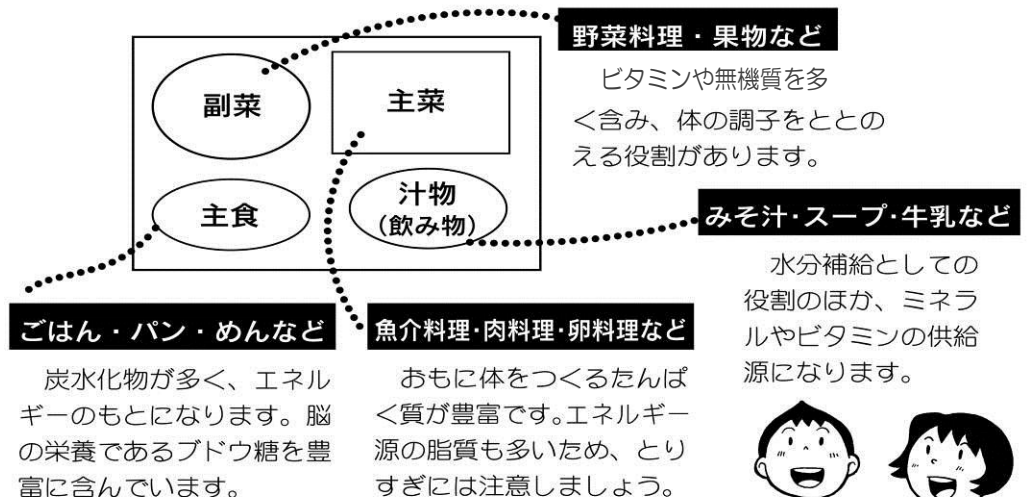
それぞれの食品にはいろいろな栄養素が含まれています。野菜が苦手、ほとんど食べないでいると、ビタミン不足になったり、揚げものなどで脂質を摂りすぎると、生活習慣病の原因になったりします。栄養素をバランスよく摂取するために、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。



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！