

食育つうしん

3月

発行：大阪市立淀中学校

バランスのとれた食事をしよう

6つの基礎食品群	
おもに体の組織をしくむの	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、海藻
おもに体の機能をよくするの	ビタミン(ビタミン) 3群  緑黄色野菜
	ビタミンC 4群  そのほかの野菜、果物
おもにエネルギー源となるの	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



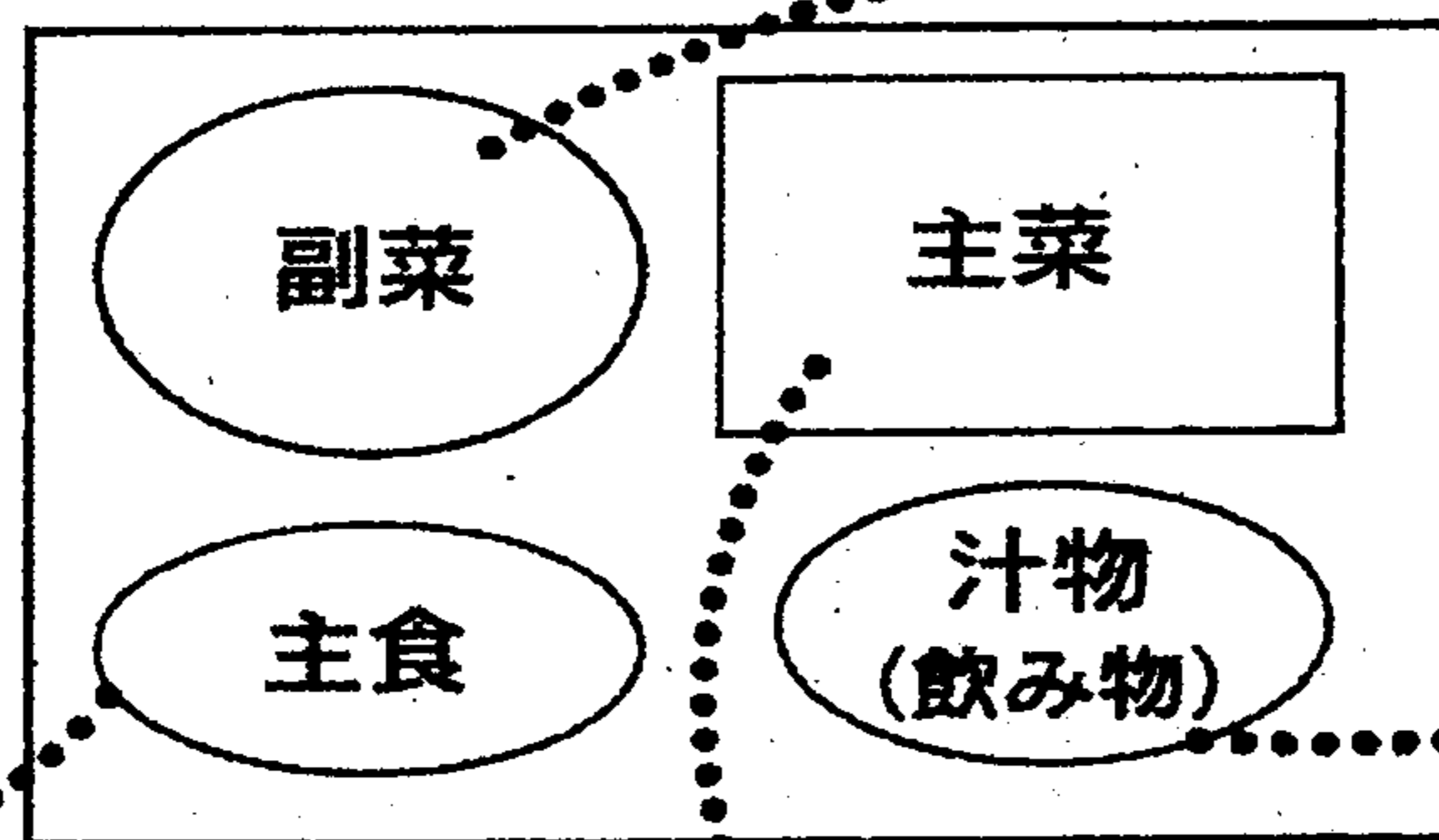
の五大栄養素に分けられます。また、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものが、6つの基礎食品群です。(左図参照)

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る食べましょう。

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。



野菜料理・果物など

ビタミンや無機質を多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁・スープ・牛乳など

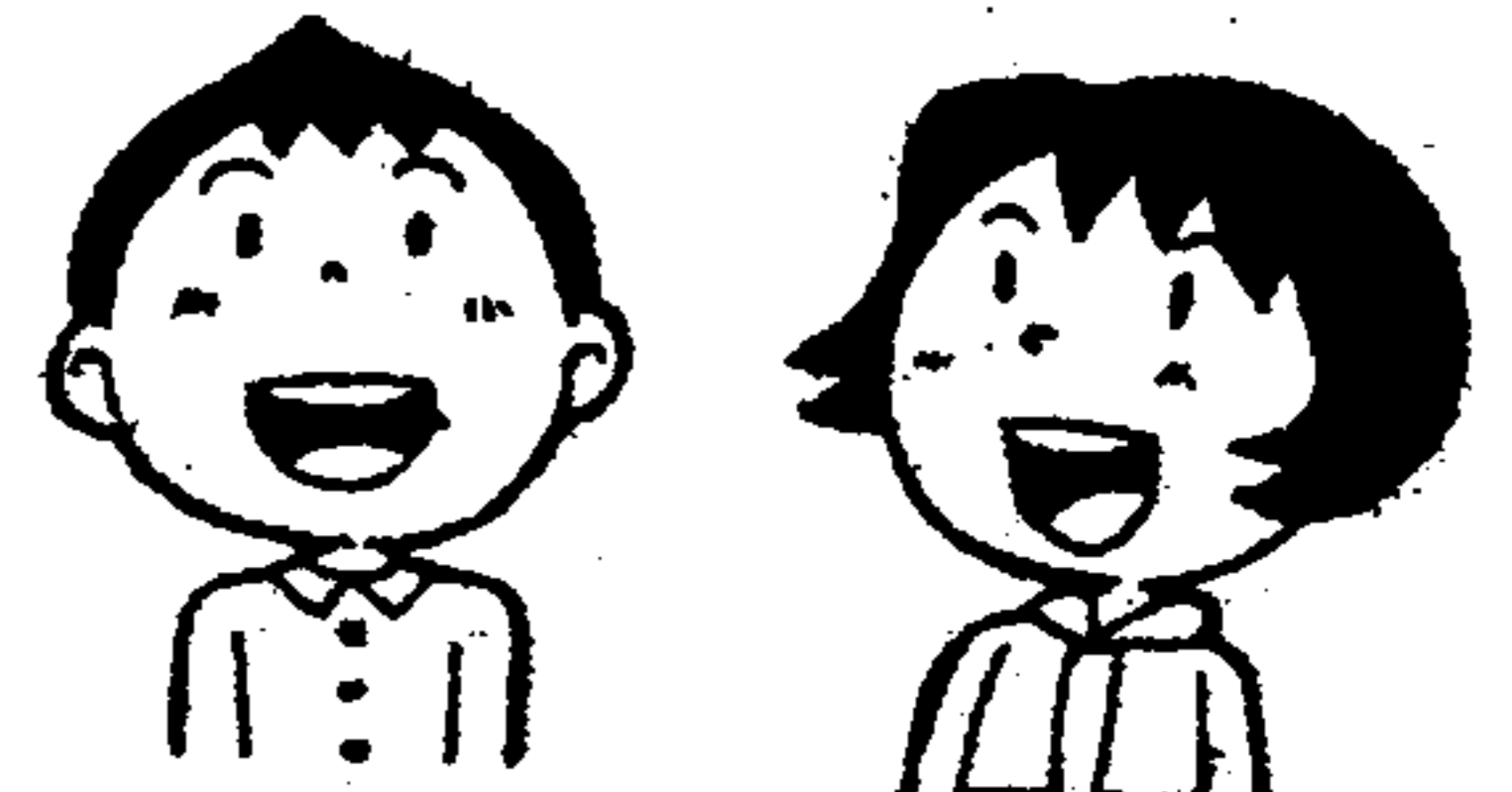
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



☆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！