

食育つうしん

10

月

発行：大阪市立東三国中学校

健康的な生活を送るには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が必要です。

中学生は成長期にあり、身長や体重が増加し、活発な生活を送っています。そのため、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素をしっかりとる必要があります。

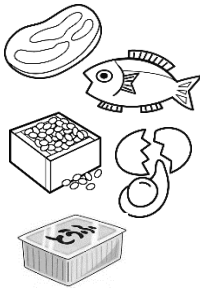


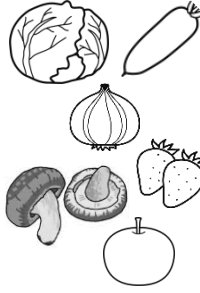
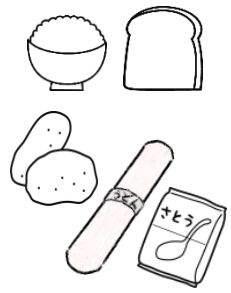
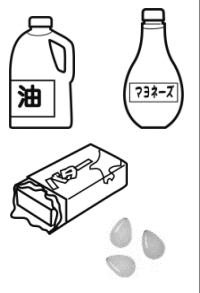
今の時期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康な生活を送ることにつながります。自分自身でしっかり考えて食事をしていきましょう。

栄養バランスのよい食事をしよう！

食品にはそれぞれの働きをもった栄養素が含まれており、私たちの活動や成長のために使われています。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。ひとつでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなることがあります。そのため栄養素をバランスよくとることが必要となります。

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つの食品群**」です。

6つの食品群

1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品、 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	ゆし 油脂・種実
					
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しじつ 脂質
筋肉や臓器、血 液などをつく る	骨や歯をつくる	目の働きを助け る、皮膚や粘膜 を健康に保つ	血管を丈夫 にし、傷の回 復を早める	体のエネルギー 源となる	少量でも多くの 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	

1～6群の食品をうまく組み合わせて、毎回の食事に取り入れるよう心がけましょう！

給食で食を考えましょぅ!!

牛乳について考えよう



学校給食では、毎日牛乳が提^{ていきょう}供されていますが、これはなぜでしょう。それは、学校給食法の施行規則^{しこう}によって定められていて、みなさんの食生活で不足しがちなカルシウムの補^{ほきゅう}給に役立っているからです。

 牛乳 200ml の栄養成分 エネルギー 126kcal	カルシウム 227mg	たんぱく質 6.8g
	脂質 7.8g	ビタミン B ₁₂ 0.6μg
	ビタミンA (レチノール活性当量) 78μg	ビタミン B ₂ 0.31mg

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

～牛乳ってすごい!～

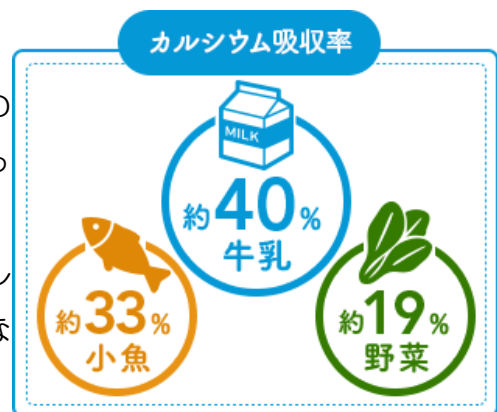
食品の栄養素は、食べた量がそのまま体内に取りこまれるのではなく、一部は吸収され、残りは排^{はいしゅつ}出されます。食品によって吸収率には差があります。

「カルシウム」は吸収率の低い栄養素と言われています。しかも体内でつくることができないため、毎日食事から摂^{せつしゅ}取しなくてははいけません。

牛乳は、カルシウムが豊富で、さらに吸収率が高い食品のひとつです。コップ1杯(200ml)に含まれるカルシウムは227mgで、吸収率は約40%です。それに比べて、骨ごと食べる小魚は約33%、野菜は約19%となっています。

牛乳・乳製品は手軽にとることができる食品です。食事や間食等で積極的に摂^{せつしゅ}取し、不足しがちなカルシウムを補いましょう。

食物アレルギー等で、牛乳・乳製品をとることがむずかしい場合は、他の食品で補いましょう。



出典：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol 51、259-266(1998年)

カルシウムの多い食品



牛乳 コップ1杯(200ml)

227mg



プロセスチーズ
1切(20g)

126mg



ヨーグルト
(プレーン)
1個(100g)

120mg



こまつな1/4束
(50g)

85mg



ひじき (乾燥)
(7g)

70mg