

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。

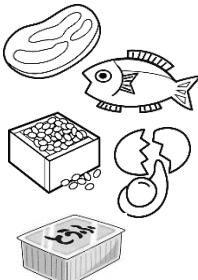
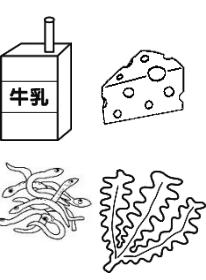
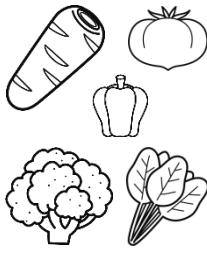
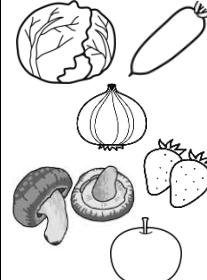
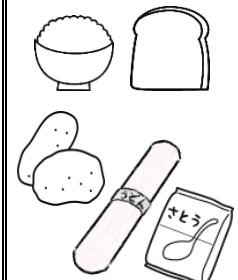
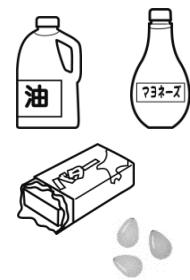
今の時期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康な生活を送ることにつながります。自分自身でしっかり考えて食事をしていきましょう。

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 | 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 | 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う!!



牛乳について考えよう

学校給食では、毎日牛乳が提供されていますが、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給に役立っているからです。

| 牛乳 200ml の栄養成分 | 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 |
| エネルギー 126Kcal | 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) | | |

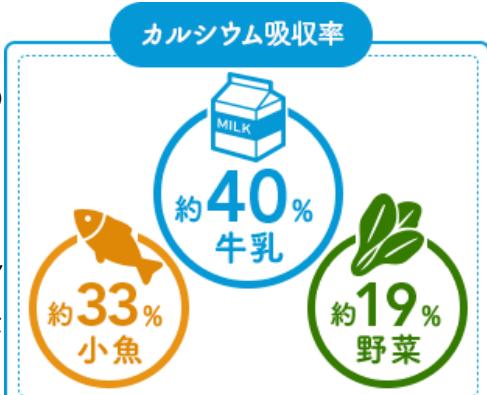
～牛乳ってすごい！～

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、毎日食事から摂取しなくてはいけません。

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。カップ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ます。食事や間食等で積極的に摂取し、不足しがちなカルシウムを補いましょう。



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

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。

| カルシウムの多い食品 | | |
|------------|-----------------|-------|
| 牛乳 | カップ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 |
| ひじき | (乾燥) 7g | 70mg |