

食育つうしん

10月

発行：大阪市立桃谷中学校

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。

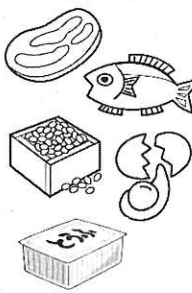
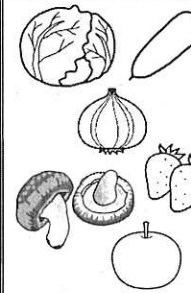
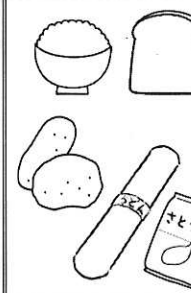
今の時期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康な生活を送ることにつながります。自分自身でしっかり考えて食事をしていきましょう。

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 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^{ていきょう}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給^{ほきゅう}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、残りは排出^{はいしゅつ}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^{せつしゅ}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 227 mg 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取^{せつしゅ}し、不足しがちなカルシウムを補いましょう。

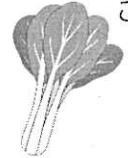
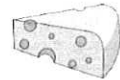
食物アレルギー等で、牛乳・乳製品をとることがむずかしい場合は、他の食品で補いましょう。

カルシウム吸収率



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	 こまつな 1/4 束 (50g) 85mg
 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