

食育つうしん

10

月

発行：大阪市長

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。

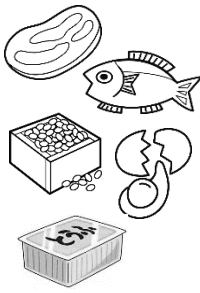
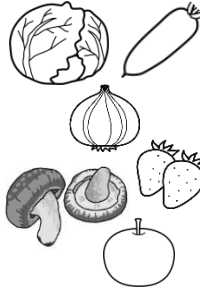
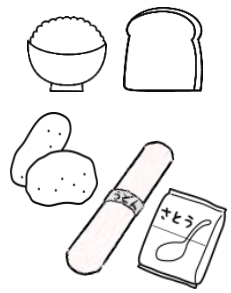
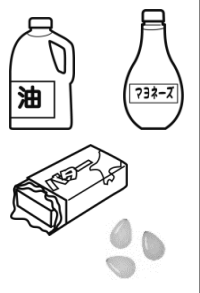
今の時期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康な生活を送ることにつながります。自分自身でしっかり考えて食事をしていきましょう。

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！