

食育つうしん

10月

発行：大阪市立真住中学校

栄養のバランスが良い食事について考えよう

バランス取れてる？



健康的な生活を送るには、栄養のバランスの良い食事、適度な運動、十分な休養をとることが必要です。

食品にはそれぞれの働きをもつ栄養素が含まれ、どのような栄養成分が多いかにより「6つの食品群」に分けられています。

食べたろうごく



～6つの食品群～

毎食1～6群の食品を食べているかチェックしてみましょう。

□1群	□2群	□3群	□4群	□5群	□6群
肉・魚・卵・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ かいそう 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・ 食物繊維 せんい	炭水化物	脂質 ししつ
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 ねんまく 粘膜を健康に 保つ。	抵抗力を 高める。 腸の調子を 整える。	エネルギー 源となる。	少量で多くの 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	

それぞれの栄養素は別々に働いているわけではなく、他の栄養素と関連しながら役割を果たしています。そのため1～6群の食品がそろっていることが栄養のバランスが良い食事となります。

バランスよく食べよ



☆チェックが入らなかった食品群は意識して食べるようにしましょう。