

食育つうしん

10月

発行：大阪市立梅南中学校

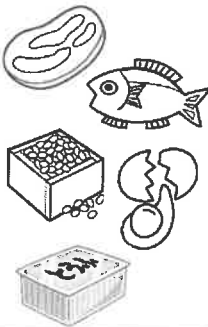
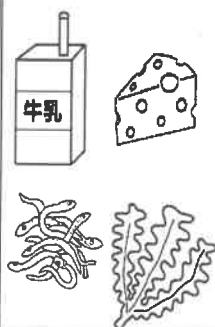
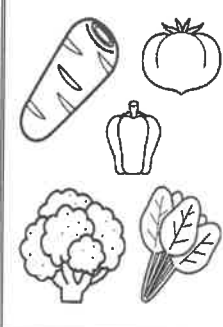
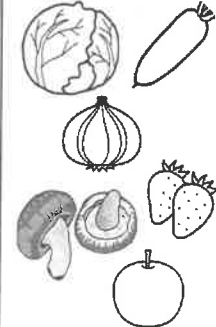
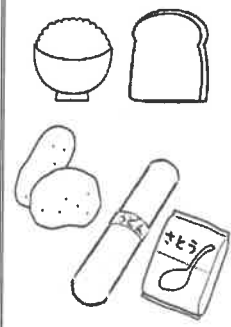
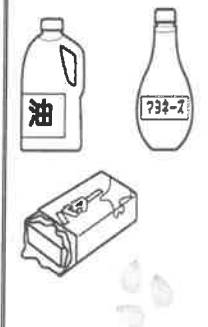
栄養のバランスが良い食事について考えよう

成長期にある中学生が、健康的な生活を送るためには、栄養的に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。今回は、栄養のバランスが良い食事について考えてみましょう。

食品にはそれぞれの働きをもった栄養素が^{ふく}含まれています。それぞれの栄養素がばらばらに働いているわけではなく、ほか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、必要な栄養素をバランス良くとることが大切になります。

～6つの食品群～

栄養のバランスが良い食事というのは、「6つの食品群」がバランス良くそろった食事のことです。6つの食品群は、どのような栄養成分を多く^{ふく}含むかによって分けられています。

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	穀類・いも・砂糖	ゆし油脂
					
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、皮膚や粘膜を健康に保つ	ていりよく抵抗力を高める	エネルギー源となる	効率の良い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群の食品がそろっていることが栄養バランスの良い食事です。

食べたり、調理したりする時に意識するよう心がけましょう！

