

食育通信 10月号

令和5年10月発行
柏市立富勢中学校

10月の食育目標は「成長期に必要な栄養素を知ろう」です。私たちの体は、食べ物でできています。ただ好きなものばかり食べるのではなく、体に必要な食べ物を知り、選択していく力を身につけましょう！



筋肉など、体の材料になります。最近、人気の栄養素ですね。

たんぱく質は、英語で「protein」。筋肉増強の栄養補助食品によく「プロテイン」と書かれているのは、たんぱく質のことです。

たんぱく質は筋肉に欠かせない反面、たんぱく質の多い食材には、たいてい脂質も多いというジレンマがあります。肉を食べるときは、脂質の少ない赤身のお肉を選べると良いですね。鶏の皮や、肉の白い部分（脂身）には脂質が多く含まれているので、注意しましょう。

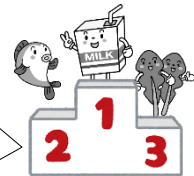
カルシウム

多く含む食品…牛乳・乳製品・小魚（2群）

骨の材料になります。大人になってから骨を強くするのは難しいので、成長期の今のうちに一生分の骨を貯金する気持ちでカルシウムを摂りましょう！

寒くなると給食の牛乳が残りがちですが、ゆっくりでも良いので一本は飲みましょう。どうしても牛乳が体質に合わない人は、小魚や、小松菜などの緑黄色野菜を積極的に食べられると良いですね。

カルシウムの吸収率は
牛乳や乳製品が一番高いです。



鉄分

多く含む食品…レバー・小松菜

血液の材料になります。

鉄には、吸収しやすい動物性の「ヘム鉄」と、吸収しにくい植物性の「非ヘム鉄」があります。非ヘム鉄は、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収率が上がりますよ。

ヘム鉄が豊富な食材



レバー・魚
赤身の肉 など

非ヘム鉄が豊富な食材



小松菜・ほうれん草
かぶの葉 など

炭水化物（糖質）って何？

2年理科と
リンク！

炭水化物（5群）

糖質

単糖類…最も小さい糖

例) ブドウ糖・果糖など

果物や菓子・ジュース類に多い
甘くておいしいが摂りすぎ注意

少糖類…単糖類が2～10個つながったもの

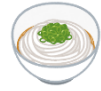
例) 砂糖・乳糖・オリゴ糖など

牛乳やヨーグルトに多い
腸内細菌の餌となり腸内環境を整える

多糖類…単糖類が数十個以上つながったもの

例) でんぷん、グリコーゲンなど

米、小麦、芋類に多い
消化吸収がゆっくりなため
腹持ちが良く体にやさしい



食物繊維

人間は消化できないが、お腹をきれいにする、
血糖値の上昇をゆるやかにするなどの良いはたらきがある。
こんにゃくやきのこ、豆類に多い

はやい

消化
吸収
速度

おそい

糖質は、人間にとって最も重要な栄養素で、運動にも勉強にも必要です。糖質を分解すると、多くの場合、ブドウ糖ができます。ブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。

【糖質の上手な摂りかたは？】

とりすぎた糖質は脂肪として体にたくわえられるため、過剰にとると肥満を招く恐れがあります。そのため最近のご飯などの主食を食べない「糖質ダイエット」が流行っています。

しかし、体重をコントロールするなら、多糖類（主食）ではなく単糖類（お菓子やジュース）を減らした方がいいでしょう。糖質は、大きさによって消化吸収の速度が変わります。単糖などの小さい糖は吸収が早いため、血糖値が急激に上がってしまい、体に負担をかけます。糖分はできるだけ米や小麦などの多糖類でとるようにしましょう。

また、糖質を効率よくエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1は米のぬかや小麦の胚芽など、外側に近い部分に含まれています。白米よりは玄米や胚芽米、白パンよりは全粒粉パンやライ麦パンは、でんぷんと共にビタミンB1も豊富に含まれているので、理想的な主食と言えます。