

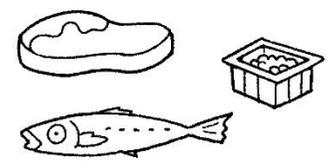
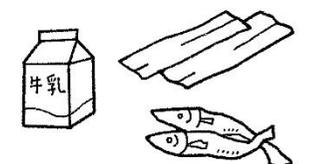
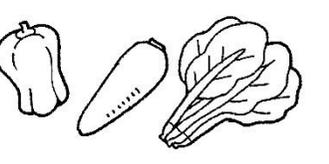
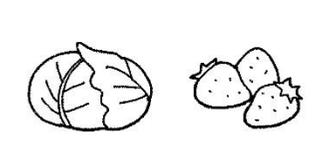
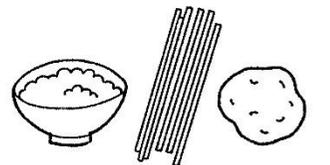
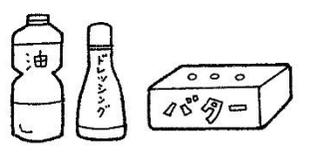
食育通信 10月号

令和6年10月発行
柏市立富勢中学校

長かった夏もようやく終わりが見えて、朝晩は涼しくなり、スポーツが楽しい季節になりました。私たちの体は、「食べる・動く・寝る」の繰り返しで作られます。では、成長期は何を食べればいいのか、考えてみましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

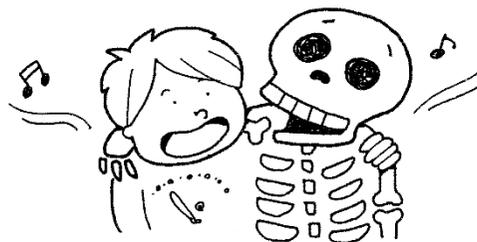
10代が肝心！

コツコツ骨貯金

骨量は10代で急成長し、約20歳でピークを迎え、その後は緩やかに減少していきます。つまり、10代のうちにどこまで骨を強くできるかで、一生の骨の強さが決まります。

骨の材料となるカルシウムは、2群に含まれています。さて、毎日給食に出ている2群の食品はなんでしょう？ 正解は、「牛乳」です。牛乳のカルシウム量は一本当たり227mg。給食のカルシウムの基準値は450mgなので、約半分を牛乳からとっています。

これから寒くなると、牛乳があまりがちに……しっかり飲んで、コツコツと骨を貯金しましょう！



知っていますか？ 五大栄養素の働き

私たちの成長や活動には、毎日の食事からとる「栄養素」が関係しています。主な栄養素には、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「無機質」があり、これらを五大栄養素といいます。五大栄養素は、それぞれ働きが違います。そのため、これらの五大栄養素を食事からバランスよくとることが大切です。



炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。

ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事を取り、適度な運動をしましょう。

