

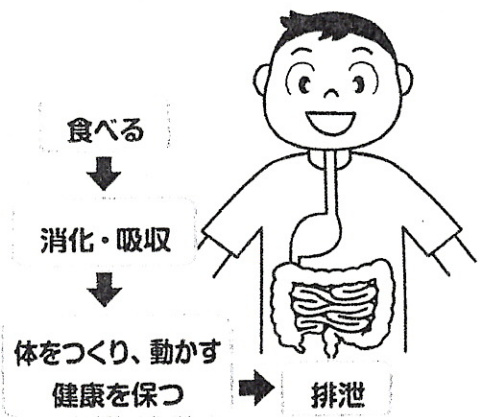
7月 食育だより

平成30年6月29日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

いよいよ夏本番ですね。気温が25℃を超えると夏日、30℃を超えると真夏日、そして35℃を超えると猛暑日と表され、今年の夏も厳しい暑さが予想されます。暑いと、汗を出して体を冷まそうとたくさんの体力を消費します。体力を回復させるには、休息と、食事からのエネルギー補給が必要です。冷たいものの摂りすぎに気を付けて、自分のためにしっかりと食事を摂りましょう。

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)			
	たんぱく質	脂質	炭水化物	
			糖質	食物繊維
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。	おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。
ビタミン		ミネラル (無機質)		
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ動きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類*とされ、それぞれ動きや含まれる食品が異なる。		

※「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から!

