

食育通信

令和6年度3月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品 ～バランスよく食べよう～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期の皆さんにしっかり食べてほしい食品を紹介してきました。今回は、1年間のまとめとして「バランスよく食べよう」をテーマにお届けします。

「食べること」は、みなさんが成長をしたり、活動をしたり、健康を保つ上で欠かせないとても大切なことです。食べ物にはそれぞれ含まれている栄養素や体内ではたらしが異なるため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

栄養バランスを整えるためのポイント

みなさんの体の成長や健康に必要な食品を1食でまとめて食べることは、難しいです。そのため、1日3食の中で食べるのが大切です。主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品を組み合わせると1日に必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。



〈主食〉

主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含みます。(ごはん・パン・麺など)

〈主菜〉

主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。(肉・魚・卵・大豆製品を使用した料理)

〈副菜〉

主に体の調子を整えるビタミン、無機質、食物繊維を多く含みます。(野菜、いも、きのこなどを使用した料理)

〈汁物〉

水分やその他の足りない栄養素を補います。(野菜などの具が多く入った汁物は副菜にもなります。)

〈果物〉

主に体の調子を整えるビタミンを多く含みます。1日の摂取目標量は、200gです。

〈牛乳・乳製品〉

骨や歯の形成に必要なカルシウムが多く含まれます。

6つも揃えるのは大変と思う人もいるかもしれませんが、果物は、果汁100%のジュース、牛乳・乳製品は、ヨーグルト、チーズ等で手軽にとることができます。1つの食品だけで、必要な栄養素をすべてとることはできません。日々の食事を大切に、丈夫な体をつくりましょう。

食事内容が偏っていませんか？

朝食：菓子パン

昼食：コンビニで買ったおにぎり
+カップ麺

夕食：スパゲッティ

*炭水化物や脂質の摂取量が多く、無機質(ミネラル)やビタミンなどが不足しています。



朝食：食パン+卵料理、サラダ、牛乳

昼食：おにぎり+焼き鳥やサラダチキン、
サラダ

夕食：スパゲッティ+サラダや野菜スープ

*少しの工夫で、たんぱく質や無機質(ミネラル)、ビタミンを摂取することができます。



サプリメントをとってれば、 栄養バランスは、ばっちり？

サプリメントは、食事だけでは必要な量の栄養素をとることができないときに、足りない分を補う目的で利用するものです。最近では、身近になりましたが、たくさん摂取すれば体によい効果があるわけではありません。必要量以上に栄養素が入ってきた時は、使わなかった栄養素を別の物質に変えたり、排泄したりしなくてはならないため、肝臓などに負担がかかり、体にもよくありません。特に成長期である小・中学生は、運動量が多くてもサプリメントの利用を控えた方がよいです。サプリメントには頼らずに、食事などから、エネルギーや栄養素を必要量とることのできる運動量にする必要もあります。

もし、利用する場合は、自己判断はせず、お家の人などに相談してみましょう。

