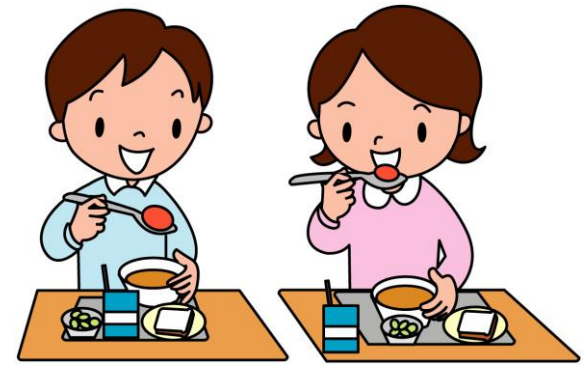


バランスよく食べよう

～食事の基本形～



①

わたしたちは、体^{からだ}を動かすエネルギーになる栄養^{えいよう}や、じょうぶな体^{からだ}をつくる栄養^{えいよう}、体^{からだ}を病気^{びょうき}から守る栄養^{えいよう}などをすべて、毎日の食事^{まいにち}からとっています。



そこで、バランスのよい食事^{しょくじ}にするために、「主食^{しゅしょく}＋主菜^{しゅさい}＋副菜^{ふくさい}」がそろった「食事^{しょくじ}の基本形^{きほんけい}」を意識^{いしき}しながら食べる^たことが大切^{たいせつ}です。

主食 + 主菜 + 副菜がそろった食事の基本形

主菜

肉や魚・卵・大豆などが入ったメインとなるおかずです。

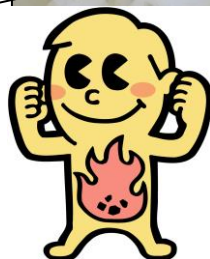
じょうぶな体をつくる栄養がふくまれています。

副菜

野菜や海藻が入ったおかずです。じょうぶな体をつくったり、病気から守る栄養がふくまれています。

主食

ごはんやパンや麺などです。体を動かすエネルギーになる栄養がふくまれています。



牛乳

骨や歯を丈夫にするカルシウムがふくまれています。

副菜 (汁物)

野菜が入ったおかずです。体を病気から守る栄養がふくまれています。



②



意識してとりたい栄養



③

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体

をつくるためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物



大豆製品

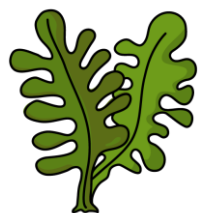


赤身の魚



貝類

レバーや肉



海藻



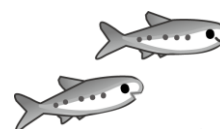
小松菜

などの青菜

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる

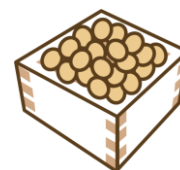
小魚



桜エビ

牛乳・乳製品

大豆製品



小松菜

などの青菜



とり過ぎに気をつけたい栄養

エネルギーの単位は、
キロカロリー
Kcal といいます。

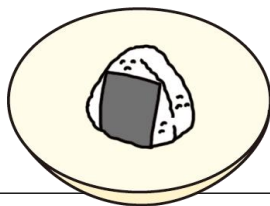


① おにぎり 1個とケーキ 1個は、
どちらがエネルギーが高い？

② おにぎり 1個とカップめん 1個
は、どちらがエネルギーが高い？

こたえ ①ケーキ ②カップめん

くら
比べてみると・・・



おにぎり 1個の

エネルギーは約170Kcal



ケーキ 1個の

エネルギーは約275Kcal



カップめん 1個の

エネルギーは約400Kcal

あまいものやインスタント食品を食べ過ぎると、エネルギーのとり過ぎ
になって肥満につながるので気をつけましょう。