

10月 栄養バランスのとれた食事について知ろう

『6つの基礎食品群』は、食べ物に含まれている「主な栄養素」と「体内での働き」をもとに、6つに分類したものです。1群から6群の食品をみて、不足しやすいものはないか確認してみましょう。

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
6つの 基礎食品群	肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・めん・ いも類・砂糖	油脂
主な栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄など)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
体の中での 主な働き	●筋肉や内臓をつくる ●免疫力をつける	●骨・歯・血液をつくる ●体の機能を維持・調整する	●目・皮ふ・粘膜の健康を保つ ●ほかの栄養素の働きを助ける	●抵抗力を高める ●他の栄養素の働きを助ける	●エネルギーになる ●脳のエネルギーのもとになる	●少量でエネルギーになる ●血管や細胞膜をつくる
1日あたりの 12~14歳の 必要量(g)	男：330 女：300	400 ↑	100	400	男：500 女：420	男：25 女：20

※2群は成長期の中学生に欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品・小魚を積極的にとるようにしましょう！

主食・主菜・副菜・汁物をとるようにしましょう。

6つの基礎食品群を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。

主菜⇒1群

魚・肉・卵・大豆製品は、たんぱく質を多く含んでおり、血や筋肉をつくりまます。

牛乳⇒2群

成長期に必要な不可欠なカルシウムを含みます。毎日の給食の牛乳で1日に必要なカルシウムの半分の量をとることができます。

主食⇒5群

ご飯・パン・麺には、脳や体を動かすもとになる炭水化物が多く含まれるので必ず食べましょう。

**副菜・汁物
⇒3群・4群**

野菜は加熱すると、かさが減るので一度にたくさんの量を食べることができます。

給食は栄養バランスの良い食事のお手本です。普段の生活で食品を選ぶときには給食メニューも参考にしてみましょう。

6群

油脂は欠かせない栄養素ですが質や量に注意しましょう。

《今月の奈良県産食材》

