

丈夫な体を作ろう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだ暑い日がしばらく続き、夏の疲れが出やすい時期です。体調をくずさないために、食事や睡眠に気をつけて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

「食事・運動・休養（睡眠）」について

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜや感染症などにかかりやすくなります。そのため、日ごろから、免疫力や抵抗力をアップする生活を心掛ける必要があります。

そのために重要なのが、「食事・運動・休養（睡眠）」です。これらをしっかり気をつけることができれば、健康な体を保つことに繋がります。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。「笑うこと」もプラスして、丈夫な体を作りましょう。

1日3食、いろいろな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をしましょう。

食事

運動

休養（睡眠）

心身の疲労を回復するため、十分な睡眠をとって休養しましょう。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、筋肉や骨の発達を促したり、脂肪の燃焼を促したりする働きがあります。

成長期は、筋肉・骨・内臓などが発達します。1日30分、週2回以上を目安に、適度な運動をしましょう。



Q. 好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べることが大切なのはなぜでしょうか？



A. 食べ物の中には、大切な栄養素が含まれています。栄養素は、体内でさまざまな働きをします。好きなものばかり食べていると、栄養が偏ってしまうこともあります。

また、いろいろな食べ物の味や食感などを体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながり、食の幅を広げることができます。苦手なものも少しずつ食べられるようにしていけると良いですね。

まずは一口
食べてみよう！



「たんぱく質」について



☆たんぱく質は、成長期に欠かせない体を作る栄養素☆

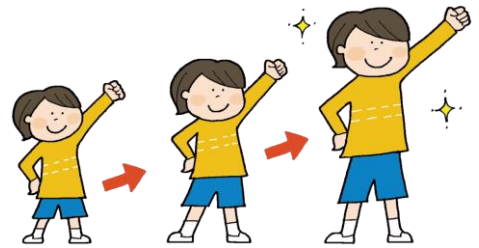


たんぱく質は、成長期にはとても重要な栄養素で、筋肉、臓器、血液、髪、つめ、骨、皮ふなどを作ります。また、臓器などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあり、免疫機能を高めたり神経の働きを助けたりします。不足してしまうと免疫力が低下したり、成長や発達に悪影響を及ぼしたりします。

☆1日に必要なたんぱく質の量☆

たんぱく質の1日当たりの目標量は、摂取エネルギーの13~20%といわれています。小学校中学年の場合は、およそ60~100g、中学生の場合は、およそ80~130gとなります。1日に摂取したいたんぱく質の量は、年齢や身体活動レベルによっても変わります。

下の表を参考にして、組み合わせてとるようにしましょう。



☆食品中のたんぱく質量の目安☆



～動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方を、バランスよくとることが大切です～

動物性たんぱく質

魚介類



銀鮭 1 切(80g)

15.7g



まぐろ赤身 1 切(80g)

19.8g

卵類



鶏卵 M サイズ 1 個

(50g) **6.1g**

肉類



鶏ささ身(100g)

23.9g



豚もも肉(100g)

21.5g



牛もも肉(100g)

18.3g

乳類



牛乳(200ml) **6.8g**



ヨーグルト(プレーン)

1 カップ(80g) **2.9g**

植物性たんぱく質

大豆・大豆製品



絹ごし豆腐 1/4 丁

(75g) **4.0g**



納豆1パック(40g)

6.6g

穀類



ごはん 1 杯(160g)

4.0g



コッペパン 1 個(100g)

8.5g



ゆでうどん 1 玉(180g)

4.7g



乾燥スパゲティ

1 束(100g) **12.9g**

(参考資料)：「食育ブック③,⑤」「新食育ブック①,②,④」「食育フォーム集」

「給食&食育 イラスト素材集」「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」