

## 食べ物の働きを知ろう



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

厳しい暑さもやわらぎ、少しずつ秋が深まってきました。  
寒暖差の激しい季節の変わり目は、疲れが溜まりやすくなる時期です。  
今月は、食べ物の働きを知って、食事の摂り方を見直してみましょう。

### ○食べ物の主な働きと分類

私たちの体をつくっている食べ物には、主に3つの大きな働きがあります。  
そして、どのような栄養素が多く含まれているかによって、6つに分類することができます。

#### 食べ物の3つの働き

##### 主に体をつくる

主な栄養素：たんぱく質  
脂質  
無機質など

##### 主に体の調子を整える

主な栄養素：無機質  
ビタミン  
食物繊維

##### 主にエネルギーのもとになる

主な栄養素：炭水化物  
脂質  
たんぱく質

#### 6つの基礎食品群

##### 主に体をつくる

**1群** 主にたんぱく質を多く含む食品群



肉、魚、卵、大豆・大豆製品

##### 主に体の調子を整える

**3群** 主にビタミンAを多く含む食品群



緑黄色野菜

##### 主にエネルギーのもとになる

**5群** 主に炭水化物を多く含む食品群



穀類、いも類、砂糖

**2群** 主にカルシウムを多く含む食品群



牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、海藻

**4群** 主にビタミンCを多く含む食品群



その他の野菜、果物、きのこ

**6群** 主に脂質を多く含む食品群



油脂、ごまなどの種実類

10月  
10日

は、目の愛護デーです！



10月10日を横から見ると、まるで人の眉毛と目に見えませんか？

このように、1が眉毛で0が目に見えることから、10月10日は目の愛護デーになったそうです。そこで、大切な目を守るために、目に良いとされている栄養素をご紹介します。

### ビタミンB群

眼精疲労の回復、網膜や視神経の働きを助けるといわれています。

主に、豚肉や卵、大豆製品などに含まれています。

### ビタミンAやカロテン

光の感知に必要な栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えづらくなることもあります。

主に、色の濃い野菜やうなぎ、レバーなどに含まれています。

### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ効果があるといわれています。

主に、果物やいも類などに含まれています。

### アントシアニンとは…

植物に含まれる青紫色の天然色素のことをいいます。ポリフェノールの一種で、植物が紫外線やウイルスなどから実(身)を守るためにつくり出した成分です。

有害な光などによるダメージから、自らの体を守る働きや、「見ること」に必要な物質の合成を助ける働きがあり、眼精疲労や眼機能の改善効果が期待されています。

主に、ブルーベリーやなす、ぶどうなどに含まれています。

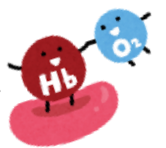


## ○「鉄」不足に注意しよう！

鉄は、血液に含まれる赤血球ヘモグロビンの主な材料です。ヘモグロビンは、酸素を体中に運ぶ大切な役割を担っています。

鉄が不足し、ヘモグロビンが十分につくられないと、酸素が体に行き渡らなくなり、集中力の低下や疲れやすいなどの症状が出る場合があります。

鉄が多く含まれている食品（レバー、赤身の肉類、まぐろやかつおなどの赤身の魚、大豆や大豆製品、こまつななどの濃い緑色の葉物等）を食べ、意識的に鉄を摂取しましょう！



## Instagram更新中！



もうすでにチェック済みの方もいらっしゃるでしょうか？令和5年4月に津市学校給食課の公式Instagramを開設しました！その日の献立や、食に関する豆知識などを、週1回のペースで更新中です。

まだチェックされていない方は、ぜひ1度、ご覧ください。フォローはもちろん、いいねやコメントもお待ちしております！



Instagramに関するお問い合わせは、学校給食課（077-528-2636）まで。