



らんちたいむ

令和2年度10月号
大津市教育委員会

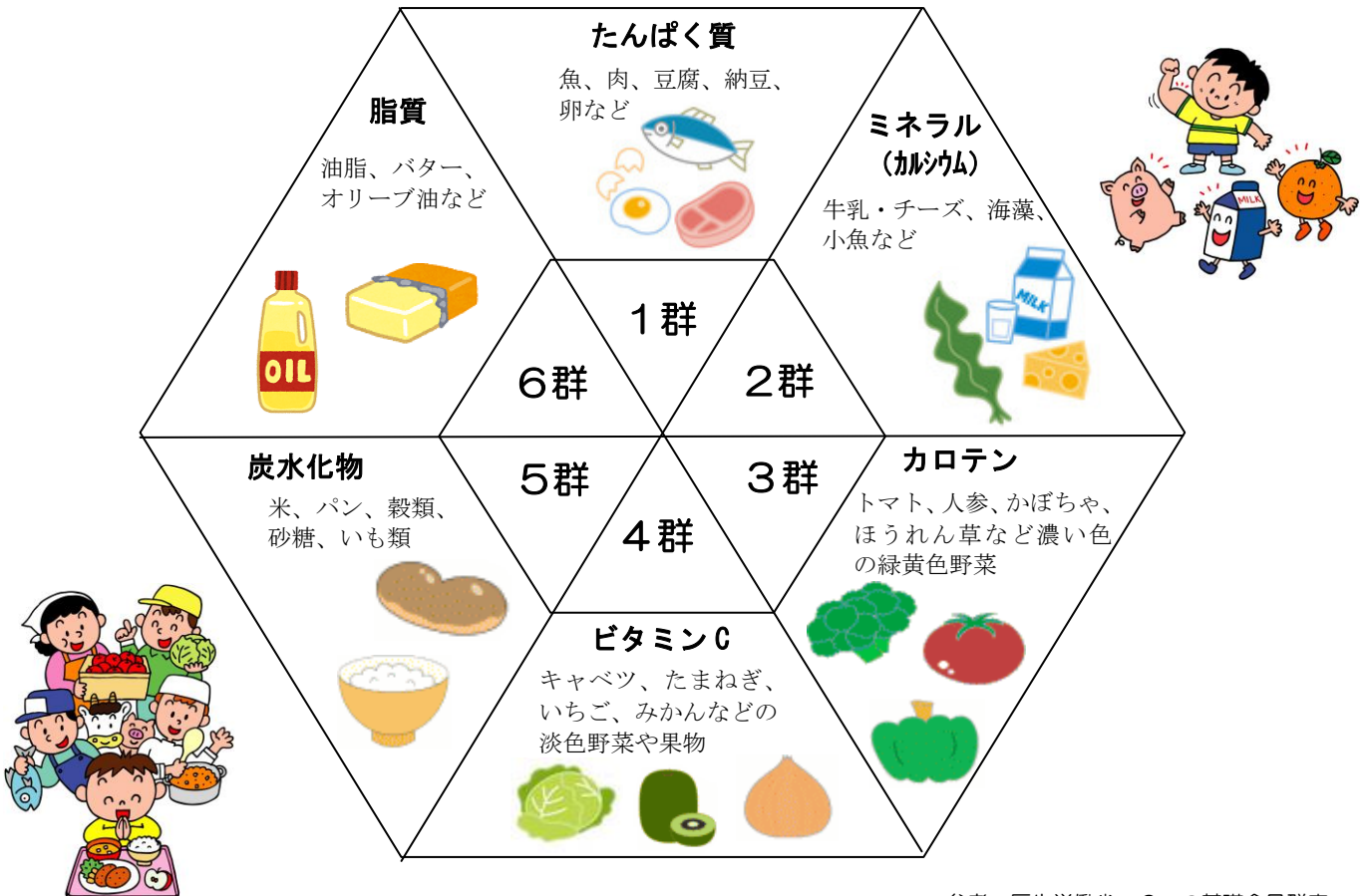
食べ物の働きを知ろう

私たちは、毎日いろいろな食べ物を食べています。食べ物の働きを知ることは、健康な生活を送るためにとても大切です。

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれており、栄養素の種類によって、その働きは違います。好きなものだけ食べていると、摂れる栄養素が偏ってしまいます。バランスよく食事をすると、全ての栄養素を摂ることができるので、食べず嫌いなどをせず、いろいろな食べ物を食べる機会を作りましょう。

6つの基礎食品群について

食品は、栄養素によって下の図のように、6つのグループに分かれます。1群は主にたんぱく質の供給源で、骨や筋肉を作ります。2群は主にミネラルやカルシウムの供給源で、歯や骨を作ります。3群は主にカロテンの供給源で、皮膚や粘膜を保護します。4群は主にビタミンCの供給源で、体の機能を整えます。5群は主に炭水化物の供給源で、エネルギー源となります。6群は主に脂質の供給源で、エネルギー源となります。どの食品群からも、バランスよく摂取するようにしましょう。



体の成長に合わせて鉄分を増やしましょう

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。鉄を含む食べ物を摂らないと、肝臓や脾臓などに蓄えられていた貯蔵鉄が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、鉄欠乏性貧血になってしまいます。酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」「イライラしやすい」「集中力がなくなる」などの症状があらわれると言われています。

成長期は、筋肉や血液量が増えるため、下の表のとおり大人以上に多くの鉄が必要になります。

鉄の食事摂取基準(一部抜粋) (単位：mg/1日)

| | 男性 | 女性 | |
|--------|------|------|------|
| | | 月経なし | 月経あり |
| 6~7歳 | 6.5 | 6.5 | — |
| 8~9歳 | 8.5 | 8.0 | — |
| 10~11歳 | 10.0 | 9.5 | 13.5 |
| 12~14歳 | 11.0 | 10.0 | 14.0 |
| 15~17歳 | 9.5 | 7.0 | 10.5 |
| 18~29歳 | 7.0 | 6.0 | 10.5 |
| 30~49歳 | 7.5 | 6.5 | 11.0 |
| 50~69歳 | 7.5 | 6.5 | 11.0 |



※大津市の学校給食では、1か月の平均で小学生1食あたり3.8mg、中学生1食あたり5.0mgを摂っています。(2020年9月献立分)

参考資料：たよりになるね！食育ブック4©少年写真新聞社、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

鉄分の多い食品を食べましょう！

鉄分は、体に吸収しにくい栄養素ですが、ビタミンCや動物性たんぱく質を同時に摂ると、鉄分の吸収率を上げることができます。効率よく吸収するために普段の食事から工夫し併せて摂るように意識してみましょう。

鉄を多く含む食品



牛肉(赤身) 60g
(薄切り1枚程度)
鉄 1.7mg

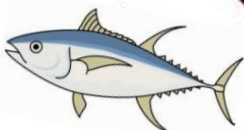
牛
赤身肉



ほうれん草
70g(小鉢1杯程度)
鉄 1.4mg



ひじき
干し10g
(小鉢1杯程度)
鉄 0.6mg



赤身の魚

70g(1切程度)
鉄 1.3mg



納豆
40g(1パック)
鉄 1.3mg

ビタミンCを多く含む食品

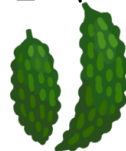
ピーマン
(赤・青・黄)



パセリ



ゴーヤ



ゆず



ブロッコリー



レモン



いちご



じゃがいも



柿

