



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

食べ物の働きを知ろう

さわやかな季節になりつつありますが、まだまだ暑い日もあり、1日のうちでも朝晩の気温差が大きい日もあります。体調を崩したり、夏の疲れが残っている人はいませんか。

毎日を元気に過ごすためにも、この機会に毎日の食生活を見直してみましょう。

6つの基礎食品群を意識した食生活を送ろう

食べ物は、体内での働きによって6つのグループに分けられます。これを6つの基礎食品群といいます。下の図を見て、どの群にどのような食べ物が含まれるかをみてみましょう。



おもな栄養素を チェック!

たんぱく質 → **おもに1群**
骨や筋肉、血液などをつくります

カルシウム → **おもに2群**
丈夫な骨や歯をつくります

ビタミンA → **おもに3群**
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます

ビタミンC → **おもに4群**
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます

炭水化物 → **おもに5群**
エネルギー源になります

脂肪 → **おもに6群**
エネルギー源になります

不足しがちな

2群 を忘れずに!

2群の食品には成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素が多く含まれているので、牛乳や乳製品、小魚類を積極的に摂取するようにしましょう。



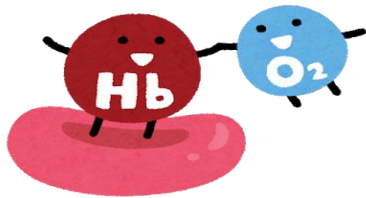
学校給食は、栄養バランスのとれた食事の見本です!

6つの基礎食品群を参考に、いろいろな食品からバランスよく栄養素を摂取しましょう。

鉄の働きを知ろう

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンを作るのに必要な成分で、体に必要な酸素を体中に運びます。

体内の鉄が不足すると、体に必要な酸素が運ばれないため、「疲れやすい」「息切れ」「頭痛」など貧血の症状があらわれます。



貧血にならないために…

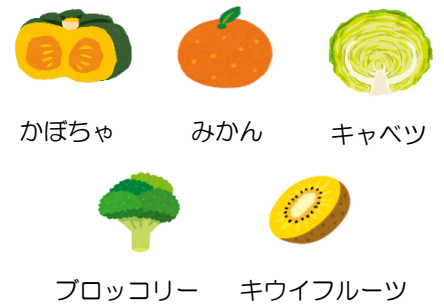
1日3食、バランスのとれた食事をしましょう。



鉄を多く含む食品を意識して食べましょう。



鉄の吸収を高めるビタミンC (野菜や果物)を摂りましょう。



参考資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

目と食品の関係を知ろう

パソコンやスマートフォンで目は疲れていませんか？適度に目を休めたり、食事内容にも気をつけましょう。目によいといわれている栄養素と食品を紹介します。

〈ビタミンA・カロテン〉

光を感知するために必要な栄養素で、不足すると暗いところで、ものが見えにくくなるといわれています。

うなぎやレバー、小松菜、人参などに含まれています。

〈ビタミンB₁・B₁₂〉

目の神経や疲れを解消し、視力を向上させる働きがあるとされています。

豚肉や豆類、納豆、レバーなどに含まれています。

〈タウリン〉

目の網膜に存在する成分で、目の神経や筋肉の緊張をほぐす働きがあるとされています。

まぐろやさばなどの血合い、貝類などに含まれています。

参考資料：厚生労働省 全国健康保険協会 協会けんぽ