

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”

秋空が広がる季節になりました。夏から秋に変わるこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。食べ物の働きを知って、しっかりと食事をとり、体調を整えていきましょう。

◆食べ物の栄養素と働きについて

食べ物は、含まれる栄養素によって下記の6つのグループに分かれます。これらの6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

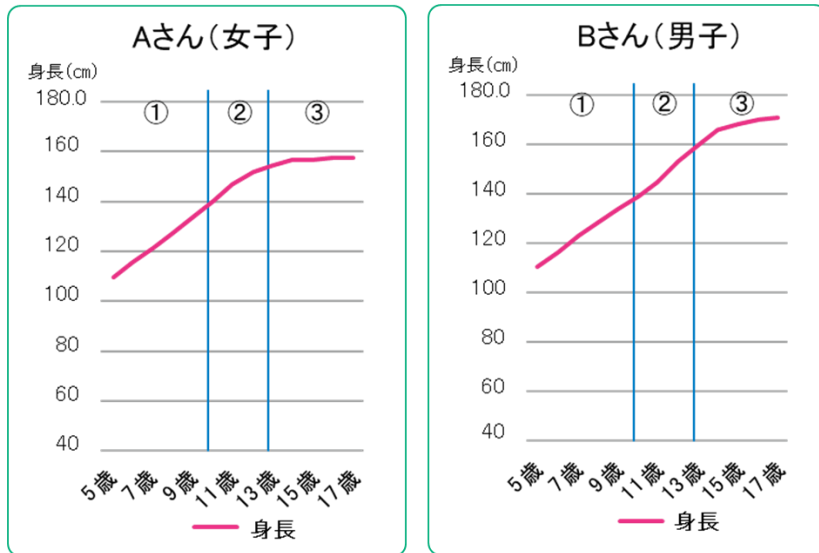
1群 たんぱく質	
【多く含む食品】 魚、肉、卵、豆・豆製品など	【主な働き】
	・体内で消化され、アミノ酸になる ・筋肉、血液、内臓、皮ふ、毛髪など体の組織をつくる
2群 無機質（ミネラル）	
【多く含む食品】 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	【主な働き】
	カルシウム：骨や歯をつくる 鉄：ヘモグロビンの成分となり、体中に酸素を運ぶなど
3群 カロテン	
【多く含む食品】 色の濃い野菜	【主な働き】
	・目の働きを助ける ・細菌に対する抵抗力をつける
4群 ビタミン	
【多く含む食品】 色のうすい野菜、果物、きのこなど	【主な働き】
	・傷の回復を助けたり、抵抗力を高めたりする
5群 炭水化物	
【多く含む食品】 米、パン、麺、いも、砂糖など	【主な働き】
	・体内で分解されてぶどう糖となり、熱やエネルギーになる
6群 脂質	
【多く含む食品】 油、バター、マヨネーズなど	【主な働き】
	・体内で分解されて、熱やエネルギーになる

◆成長曲線を活用して、栄養が不足していないか確認してみましょう

成長曲線とは、測定した年齢とその測定時の身長・体重から、成長の様子がわかるグラフです。この成長曲線を活用して、栄養が不足しているかを確認することも、ひとつの方法です。

ただし、体の大きさや発育のスピードは一人ひとり違い、まったく同じ体をしている人はいません。この曲線から少し外れていたとしても心配する必要はありませんので、あくまでも参考としてください。もし、どのような体や心に出てくる症状があれば、6つの食品群で不足している栄養がないかを見直してみてください。

成長曲線（参考例）



<栄養不足による主な症状>



- ① 5～11歳前後：少しずつ身長が増加する時期です。
 ② 11～13歳前後：発育のピーク時であり、急激に身長が増加する時期です。
 ③ 13～17歳前後：身長の増加がなだらかになり、発育が終わりに近づいていく時期です。

◆鉄の不足に注意しましょう

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶなどの働きがあります。鉄が不足すると貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれることがあります。鉄が多く含まれている食品（レバー、赤身の肉類、かつおなどの赤身の魚、大豆や大豆の加工食品、こまつななどの濃い緑色の葉物 等）を意識して食べるようにしましょう。

鉄分たっぷり！給食メニュー紹介！「赤こんにゃくのそぼろ煮」

（1人当たり）
 エネルギー：37kcal
 鉄：20.8mg

材料<小学校 中学年量4人分>

（作り方）

※ご家庭で作りやすい分量にアレンジしてください。

- ・豚ひき肉（もも赤身）：40g
- ・赤こんにゃく：120g
- ・こまつな：40g
- ・油：適宜
- ・三温糖：小さじ1
- ・こいくちしょうゆ：小さじ1と1/2弱
- ・水：40ml

- ①赤こんにゃくをさいの目に切り、ゆがく。
- ②こまつなを2cmの長さに切る。
- ③油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④三温糖、こいくちしょうゆ、水を入れて煮立てる。
- ⑤赤こんにゃく、こまつなを加えて煮る。

滋賀県の特産物の赤こんにゃくも鉄分が豊富！

