

食べ物の働きを知ろう

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。楽しみの多い季節がやってきました。体をつくり、健康を保つために、私たちは必要な栄養素を食べ物から摂っています。おいしい食べ物がたくさんとれる時期に、必要な栄養素やその働きを知り、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



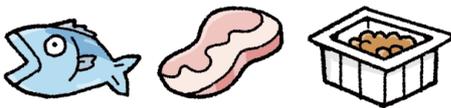
大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

☆6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。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、栄養バランスの取れた食事になります。

主に体の組織をつくる

1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品

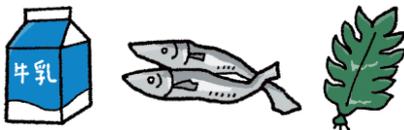


【主にたんぱく質を多く含む食品群】

○筋肉・血液・内臓・皮ふ・毛髪などの体の組織をつくる。



2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻



【主にカルシウムを多く含む食品群】

○骨や歯をつくる。
○筋肉の運動をスムーズにする。

主に体の調子を整える

3群 緑黄色野菜



【主にビタミンAを多く含む食品群】

○皮ふや目の粘膜の健康を保つはたらきがあり、風邪などにかかりにくくする。



4群 その他の野菜・果物・きのこ



【主にビタミンCを多く含む食品群】

○抵抗力を高め、風邪などにかかりにくくする。
○血管や筋肉、骨、皮ふなどを強くするはたらきがある。



主にエネルギーになる

5群 穀類・いも・砂糖

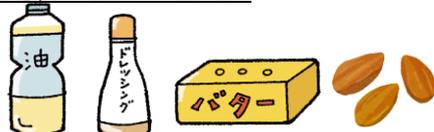


【主に炭水化物(糖質)を多く含む食品群】

○体内で消化されてぶどう糖となり、エネルギーになる。



6群 油脂・種実類



【主に脂質を多く含む食品群】

○体内で消化されてエネルギー源となったり、体の細胞膜をつくったり、脂肪として蓄えられたりする。

☆鉄不足に注意しましょう

鉄はたんぱく質とともに赤血球中のヘモグロビンを構成する成分で、酸素を全身に運ぶ役割があります。体内の鉄が不足すると、赤血球中に含まれるヘモグロビン濃度が低下し、酸素を運ぶ能力が低下してしまい、頭痛や息切れ、疲れやすくなるなどの症状が出てきます。このような状態を「鉄欠乏性貧血」といい、子どもに最も多い貧血の種類です。

体の成長とともに血液量も増えるため、年齢に合った鉄の必要量を知っておくことが大切です。

1日の鉄の推奨量* (mg) ※ほとんどの人が1日の必要量を満たすとされる量

男	年齢	女	
		月経なし	月経あり
5.5	6~7歳	5.5	—
7.0	8~9歳	7.5	—
8.5	10~11歳	8.5	12.0
10.0	12~14歳	8.5	12.0
10.0	15~17歳	7.0	10.5
7.5	18~49歳	6.5	10.5

日本人の食事摂取基準 2020 年版(厚生労働省)

成長期には、大人よりも鉄が多く必要です。そのため、鉄を意識的にとるようにしましょう。

鉄の多い食品

牛肉 納豆 小松菜



レバーや赤身の魚、貝類など

鉄を多くとれる

10月給食レシピ



家庭で作りやすいように少しアレンジしています。ぜひお試しください。

◎赤こんにゃくとじゃがいものうま煮

食材・分量 (小学校中学年 4人分) 作り方

- ・じゃがいも …… 160g
 - ・赤こんにゃく …… 40g
 - ・豚ひき肉 …… 40g
 - ・なたね油 …… 小さじ1
 - ・三温糖 …… 小さじ2
 - ・みりん …… 小さじ1.5
 - ・しょうゆ(こいくち) …… 大さじ1
 - ・だし汁 …… 80 ml
- ①じゃがいもはさいの目切りにする。赤こんにゃくは細く切り、ゆがいておく。
 - ②油を熱し、豚ひき肉を炒め、だし汁、じゃがいも、赤こんにゃくを入れて中~弱火で煮る。
 - ③じゃがいもが少しやわらかくなったら、調味料を入れ、味がつくまで加熱する。

ポイント

1人分の鉄の量としては、約7mg摂取することができます。赤こんにゃくには鉄が豊富に含まれており、ビタミンCが豊富なじゃがいもと一緒に食べることで、鉄の吸収率が高まります。

10月10日は目の愛護デー

目にはビタミンAが多い食品がオススメ

私たちは毎日勉強や運動をしたり、テレビを見たりと生活する中で、気づかないうちに目を酷使していることがあります。目の健康や視力を保つためによい栄養素は、ビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバー、にんじん、ほうれん草などに多く含まれています。



参考：たよりになるね！食育ブック4(少年写真新聞社)、e-ヘルスネット(厚生労働省)、うちの郷土料理(厚生労働省)