

らんちたいむ

令和7年度 10月号
大津市教育委員会

食べ物の働きを知ろう

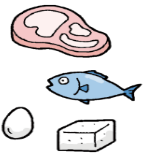
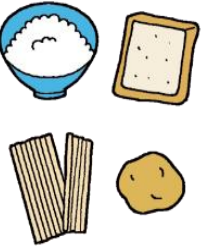
10月は、暑かった夏の疲れが出やすくなる時期かもしれません。今月は食べ物や栄養素の働きを知り、健康な体をつくるための食事について考えてみましょう。



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

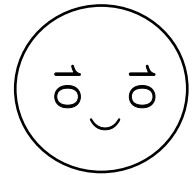
★3つのグループと6つの基礎食品群

食品には、さまざまな栄養素が含まれています。栄養素をバランスよくとるためには、各食品群から、偏りなく食品を選んで食事を整えることが大切です。

3つのグループ		6つの基礎食品群		
栄養素の働き	食品	食品群	食品	多く含まれる栄養素
おもに体をつくるもとになる	魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など 	1群	魚、肉、卵、大豆・大豆製品 	たんぱく質 ・筋肉や臓器、血液や皮膚、髪の毛などを構成する成分となる。 ・エネルギー源としても利用される。 *1gあたり約4kcalのエネルギーを発生
		2群	牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚、海藻 	無機質（ミネラル） ・カルシウム 骨や歯の成分になる。不足すると骨が弱くなって骨折しやすくなる。 ・鉄 血液の成分になる。不足すると鉄欠乏性貧血になりやすくなる。
体の調子を整えるもとになる	野菜、果物など 	3群	緑黄色野菜 	ビタミンA ・体の成長を助け、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きをする。動物性食品にはレチノールとして含まれ、植物性食品にはカロテンという赤や黄色の色素として含まれる。カロテンは体内でレチノールに変わる。
		4群	その他の野菜、果物、きのこ 	ビタミンC ・血管を強くしたり、傷の回復を早めたりする働きをする。 
おもにエネルギーのもとになる	穀類、いも類、砂糖、油脂類など 	5群	穀類、いも類、砂糖 	炭水化物 —糖質と食物繊維に分けられる。 ・糖質 体内でぶどう糖などに分解されて、エネルギー源となる。 *1gあたり約4kcalのエネルギーを発生 ・食物繊維 消化されにくく、エネルギー源として利用されないが、腸の調子を整えて排便を促すほか、生活習慣病を予防する働きがある。
		6群	油脂類、種実類 	脂質 ・エネルギー源であるとともに、細胞膜の重要な成分でもある。 *1gあたり約9kcalのエネルギーを発生

★目の健康に役立つ食べ物は？

携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか。10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。



目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種である「β-カロテン」や「ルテイン」、「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵 (卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

★鉄、足りていますか？

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

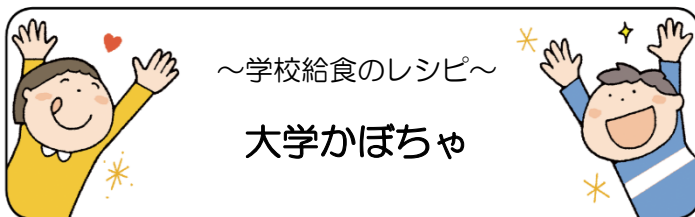
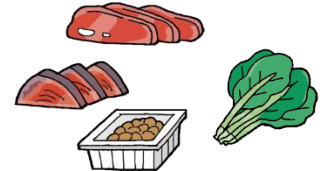
不足すると

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ます。



多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆製品、こまつななどに多く含まれます。



～学校給食のレシピ～

大学かぼちゃ



かぼちゃは、β-カロテン、ビタミン E や C などが豊富に含まれた野菜です。油を使って調理すると、脂溶性ビタミンの吸収が高まります。

材料 (小学校・中学年 4 人分)

かぼちゃ 200g
片栗粉 適量
揚げ油 適量
三温糖 大さじ 1
みりん 小さじ 1/2
しょうゆ (こいくち) 小さじ 1/2
水 大さじ 2 程度

作り方

- ① かぼちゃは、種とわたをとり、2 cm くらいのさいの目切りにする。
- ② 鍋に三温糖、みりん、しょうゆ、水を合わせて加熱し、たれをつくる。(水は、蒸発具合により調整してください。)
- ③ かぼちゃに片栗粉を軽くまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げたかぼちゃに②のたれをからめる。



(参考資料)・「新技術・家庭 家庭分野」(教育図書)
・月刊「学校給食」(全国学校給食協会)
・新食育ブック (少年写真新聞社)