

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”

暑さが少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。今月は食べ物の働きや栄養素について知り、栄養バランスの整った食事がとれるようにし、体調管理を心がけましょう。

★6つの基礎食品群について

6つの基礎食品群とは、食品に含まれる主な栄養素が似ているものごとにグループ分けし、6つに分類したものです。6つの食品群から過不足なく、いろいろな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。

	食 品 群	食 品	多く含まれる栄養素と体内での働き
主に体の組織をつくる	1 群	<u>魚・肉・卵・豆・豆製品</u> 	● <u>たんぱく質</u> ・筋肉や臓器、血液や皮膚、髪の毛など体の組織をつくる。
	2 群	<u>牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海そう</u> 	● <u>無機質</u> ・カルシウム・・・骨や歯の成分になる。 ・鉄・・・血液の成分になる。
主に体の調子を整える	3 群	<u>緑黄色野菜</u> 	● <u>ビタミン A</u> ・目の働きを助け、皮膚や粘膜を健康に保つ。 緑黄色野菜にはカロテンという色素として含まれる。カロテンは体内でレチノール(ビタミン A の一種)に変わる。
	4 群	<u>その他の野菜・果物・きのこ</u> 	● <u>ビタミン C</u> ・血管を丈夫にし、傷の回復を助ける。 ・病気やストレスに対する抵抗力をつける。
主にエネルギーのもとになる	5 群	<u>穀類・いも・砂糖</u> 	● <u>炭水化物</u> ・・・ <u>糖質</u> と <u>食物繊維</u> に分けられる。 ・ <u>糖質</u> ・・・体内でぶどう糖に分解され、体温を保ち、体や脳を動かすエネルギー源になる。 ・ <u>食物繊維</u> ・・・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、便秘をよくしたり、生活習慣病の予防をしたりする。
	6 群	<u>油脂・種実</u> 	● <u>脂質</u> ・体内で脂肪酸とグリセリンに分解されてエネルギー源になったり、細胞膜をつくったりする。

★鉄の働きを知ろう

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。鉄が不足すると、貧血を引き起こし、頭痛やめまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。このような状態を「鉄欠乏性貧血」といいます。

下記の表は、一日に必要な鉄の量が示されています。体がどんどん大きくなる成長期は、血液量も増えるため、大人よりも多くの鉄が必要です。普段の食事から積極的に取り入れるようにしましょう。

鉄の食事摂取基準(単位:mg/日)

年齢	男性	女性	
		月経なし	月経あり
6～7 歳	6.0	6.0	—
8～9 歳	7.5	8.0	—
10～11 歳	9.5	9.0	12.5
12～14 歳	9.0	8.0	12.5
15～17 歳	9.0	6.5	11.0
18～29 歳	7.0	6.0	10.0
30～49 歳	7.5	6.0	10.5
50～64 歳	7.0	6.0	10.5

参考資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

鉄が多く含まれている食品には、レバーや赤身の肉類、かつお、豆製品、小松菜、赤こんにゃくなどがあります。



★10月10日は目の愛護デー

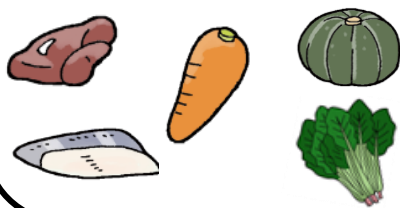
10月10日は目の愛護デーです。10と10を横に倒すと眉と目に見えることから制定されました。人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。最近ではタブレットやゲーム、スマートフォンなどを操作することにより、必要以上に目を使っています。この機会に目の健康について考えてみましょう。

◆目の健康を保つ栄養素と食べ物

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。

魚介類やレバー、緑黄色野菜などに多く含まれています。



ビタミンB群

ビタミンB1・・・眼神経の働きを助け、目の疲れを和らげる働きがあります。豚肉、大豆、うなぎなどに多く含まれています。

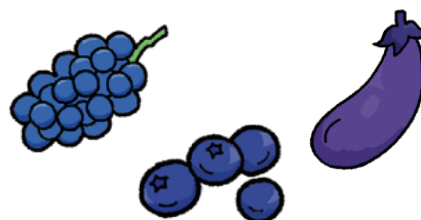


ビタミンB2・・・目の回復に役立つ働きがあります。レバー、牛乳、卵、納豆などに多く含まれています。



アントシアニン

アントシアニンはブルーベリーやぶどう、なすなどに含まれる青紫色の色素のことです。目の疲れを回復させる働きがあります。



参考資料:新技術・家庭 家庭分野 暮らしを創造する(教育図書)、衣食住の生活 食生活(地域教材社)
家庭とつながる!新食育ブック③④(少年写真新聞社)