

10月食育たより

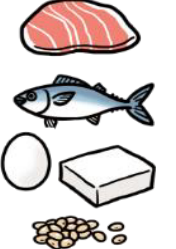





【今月の目標】
栄養バランスの良い食事
をしよう！

令和2年10月 中学生用

栄養素のはたらきを、知ろう！

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つのグループ(食品群)に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには、摂取する栄養素に偏りがないように、6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、意識して心がけましょう。

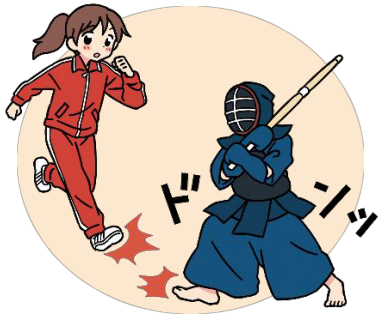
【6つの基礎食品群】

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮心・ 内臓などをつくる	骨や歯をつくるもと になる	成長を助け、目のほ らたきをよくしたり、 抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、 抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含む おもな 食品	 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	 牛乳・乳製品・小 魚・海そう	 緑黄色野菜	 その他の野菜・ 果物	 米・パン・めん・ いも・砂糖	 油・バター・マヨ ネーズ・ナッツ

貧血に注意しよう！

成長期は貧血を発症することが多いといわれます。「貧血」とは血液に含まれる、酸素を運ぶ赤血球の「ヘモグロビン」濃度が低くなることです。貧血が起こると、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。

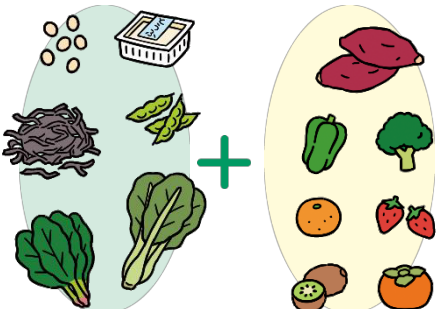
足の裏側を強く打ちつける競技の選手に多く見られる、「溶結性貧血」というものもあります。これは、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされています。



【動物性】



【植物性】



貧血は、運動の量や質に影響を及ぼすため、スポーツをする人は特に予防が必要です。

動物性食品に多く含まれる鉄はそのままで体に良く吸収されます。植物性食品に多く含まれる鉄は、ビタミンCを同時に取ると吸収率が高まるといわれています。ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。