わたしたちの体をつくる食べ物

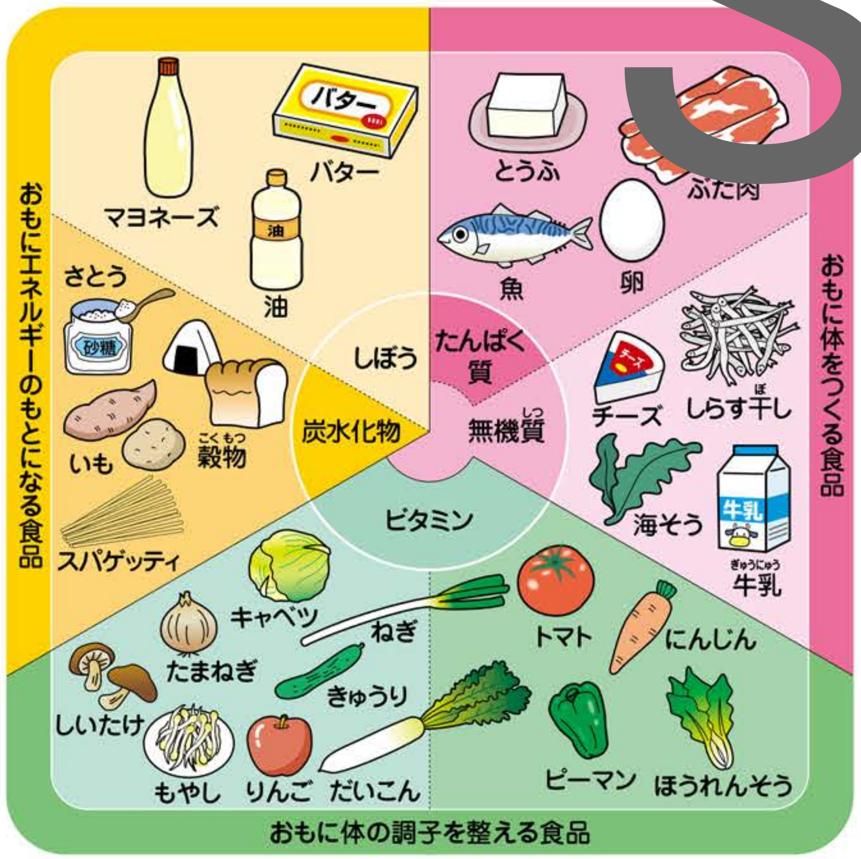
めあて
体をつくる食べ物のはたらきを調べよう。

1 食べ物のはたらき

わたしたちの体は，毎日の食べ物によってつくられています。生命を保ち，活動，成長するために必要な成分を栄養素といい，わたしたちは，食べ物からそれらの栄養素を体にとりいれています。

すべての栄養素をふくんでいる食べ物はないので，いろいろな食べ物を組み合わせて，一度の食事で３つのはたらきのグループすべての食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。

６つの食品群の３つのはたら



- ５つの栄養素（炭水化物，しぼう，たんぱく質，無機質，ビタミン）は，たがいに作用しあってはたらくことができます。
- 海そうは「おもに体の調子を整える食品」に分類することもあります。
- 中央の円の中は，それぞれの食品にふくまれるおもな栄養素を表します。

2 一汁三菜でバランスよく

食べ物は，主食，主菜，副菜，副々菜と汁物の「一汁三菜」で組み合わせると栄養素がバランスよく整います。

「主食」はおもに黄色のグループから，「主菜」はおもに赤のグループから，「副菜」と「副々菜」はおもに緑のグループの野菜やきのこを使ったおかずです。みそ汁やスープなどの「汁物」には，主菜，副菜，副々菜でとりきれなかったものを入れるとよいでしょう。

また，食後のデザートや飲み物などに牛乳・乳製品，果物をとると，栄養のバランスがよくなります。

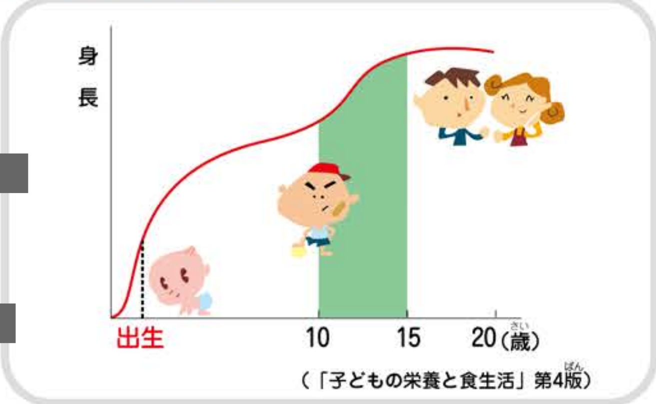
一汁三菜の和食の例

3 今は，もっとも大切な成長期！

小学校高学年から中学生のころは体の成長がさ　　な時期で　一生　うちでもっとも　　　　　栄養を必要と　ます　わたしたちの体　１日に　　れだけのエネ　ギー　栄養素を食事か　とれば　　　　　人の食　摂取基準」に示　れています。

好ききらいで偏食※　したり，食べる量　少なく　栄養素が不足すると，　　　　　　　　　　なったりします。また，食事やお菓子を食べすぎてエネルギーがかじょうになると，肥満になって，健康によくありません。バランスのよい食生活で適量の栄養をとることが大切です。※栄養にかたよりがある食べ方のこと。

●身長発育速度



（「子どもの栄養と食生活」第4版）

●年齢別エネルギー・たんぱく質・カルシウムの食事摂取基準

年齢	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		カルシウム (mg)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1〜2歳	950	900	20	20	450	400
3〜5歳	1300	1250	25	25	600	550
6〜7歳	1550	1450	35	30	600	550
8〜9歳	1850	1700	40	40	650	750
10〜11歳	2250	2100	50	50	700	750
12〜14歳	**2600**	**2400**	**60**	**55**	**1000**	**800**
15〜17歳	**2850**	**2300**	**65**	**55**	**800**	**650**
18〜29歳	2650	1950	60	50	800	650
30〜49歳	2650	2000	60	50	650	650

日本人の食事摂取基準 2015 年版から抜粋

やってみよう 調べてみよう

- ➤昨日の夕食を，３つのはたらきのグループに分けてみよう。
- ➤今日の給食の主食，主菜，副菜は何か調べてみよう。

SAMPLE