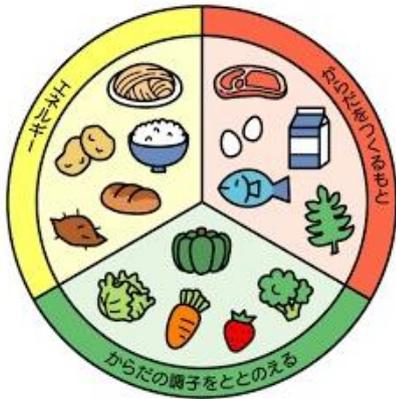


# 食事について考えてみよう

## 1. バランスのいい食事って？



### <黄・赤・緑 三色の栄養>

黄：エネルギー源になる：炭水化物、脂質  
(米、パン、めん類、いも類、油)

赤：からだをつくるもと：タンパク質、カルシウム  
(肉、魚、大豆製品、乳製品、海藻)

緑：からだの調子をととのええる：ビタミン、ミネラル  
(野菜、くだもの)

## 2. どんなものを食べればいいのか？

学童期は運動や勉強など活動するための栄養と、成長するための栄養が必要です。

- エネルギー源になる炭水化物や脂質
- 筋肉や血の材料になるタンパク質
- 体の調子を整えたり、三大栄養素の手助けをしてくれるビタミンやミネラル  
(三大栄養素→炭水化物、脂質、タンパク質)

この3種類がそろった食事を心がけましょう。

色々な食品を組み合わせることで、栄養バランスが取れて腹持ちもよくなります。

## 3. 食べ物同士の助け合い

ある食品と一緒に食べることで、栄養が効率よく利用されます。



- たとえば
- ★炭水化物+ビタミンB1  
→炭水化物がエネルギーになるにはビタミンB1の力が必要です。
  - ★カルシウム+タンパク質  
→タンパク質がカルシウムの吸収を助けてくれます。
  - ★鉄分+ビタミンC  
→鉄分はビタミンCと合わさることで吸収されやすくなります。
  - ★緑黄色野菜(カロテン) + 油  
→緑黄色野菜に入っているカロテンは、油に溶ける性質を持っているので、一緒に食べると吸収がよくなります。

#### 4. 体の中に時計がある!?

人間は「生体リズム」という、1日25時間の独自のリズムを持っています。

これを体内時計といいます。

不規則な生活を続けていると、だんだんと体内時計がずれていき、夜型の生活になっていきます。

この時計を24時間にするには、  
朝日を浴びて、朝ご飯をしっかりと食べることです。

脳と体内の時計が新しい1日を刻み始めます。



<和食のメニュー例>



<洋食のメニュー例>



#### 5. 「誰と」「どこで」「何を」食べる?

どれも「こしょく」と読みますが、意味が違います。

「こしょく」 言葉の意味

子食 …… 子どもだけで食事をする

個食 …… 同じ食卓についていても家族それぞれ違ったものを食べる

粉食 …… パンやめん類など、粉から作られたものばかり食べる

濃食 …… 味の濃いものばかり食べる

小食 …… 必要以上に食べる量を制限する

孤食 …… 一人ぼっちで食事をする

固食 …… 同じものばかり食べる