

6月 バランスの良い食事を知ろう！

梅雨の季節になりました！季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。食事のバランスを整え元気いっぱい夏をむかえましょう！

バランスの良い食事とは？

みんなが毎日食べている食事のバランスはいいかな？日本人が昔から食べてきた、**ごはん**を主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻（かいそう）、豆類などを食べる**一汁三菜**（いちじゅうさんさい）という食べ方は日本人に合った栄養バランスの良い食事です。和食は健康に良いことが外国にも認められ、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻（かいそう）などが入ったおかずです。主にビタミンやミネラル、食物せんいが多いもので体の調子を整えてくれます。毎食1～2皿を目安にとりましょう。

一汁三菜



主菜

お肉や魚、卵、大豆などが入った食事の中心になるおかずです。主にたんぱく質や脂質の多いもので体をつくるもとになります。毎食1皿を目安にとりましょう。とりすぎは肥満や生活習慣病の原因になるので注意しましょう。

汁物

ミネラルや水分が多くふくまれます。しかし、汁物は食塩が多く入っているため1日1～2杯にしましょう。具たくさんにすると少ない食塩でもおいしく野菜もとることができます。

主食

ごはんやパンや麺（めん）は、毎回の食事に欠かせません。主に炭水化物が多いもので体や脳を動かすエネルギーになります。毎食1皿を目安にとりましょう。

食事バランスガイドを活用しよう！

食事バランスガイドは一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを料理のイラストであらわしています。**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つのグループに分かれています。欠かすことのできない水・お茶はコマのじく、運動はコマの回転、菓子・しこう飲料はコマを回すヒモとして表現されています。コマの形になるように（上の方にあるグループほどしっかり）食べると、バランスのとれた食事になります。



バランスの悪い例
5つのグループで何かが少なくても多くてもバランスが悪くなり、コマがたおれてしまいます。

もっとくわしく知りたい人は厚生労働省HPへ！

クイズ！

Q. 次のうち主食はどれでしょう？



① 納豆



② 白身魚のムニエル



③ 焼きそば



④ サラダ



⑤ ハンバーグ

不足しがちな栄養素

鉄

成長期真っ盛りの今は、筋肉や血液をつくる大事な時期です。10～11歳では10mgとることが目標ですが、調査によると約4mg不足しています。不足すると貧血を起こしたり、筋力が低下してしまいます。鉄はヘム鉄と非ヘム鉄に分かれます。

ヘム鉄（吸収しやすい）
主に動物性のたんぱく質に多い
《例》レバー、かつお、あさり

非ヘム鉄（吸収しにくい）
主に植物性のたんぱく質に多い
《例》納豆、ひじき、小松菜

非ヘム鉄でも
ビタミンCやたんぱく質
を多く含む食べ物と
一緒に食べると
吸収アップ！



ビタミンCはレモン・キウイ・キャベツ・ブロッコリーなどに、たんぱく質は肉・魚・卵・大豆などにたくさん入ってるよ

カルシウム

ほねや歯をつくる栄養素です。成長期の今はほねの量が最もちく積される時期です。10～11歳では男子が700mg、女子が750mgとることが目標ですが、調査によると約625mgしかとっていません。不足するとこっ折しやすくなったり、しょう来ほねがスカスカになってしまいます。

《例》牛乳、ちりめんじゃこなどの小魚、海そう、大豆製品、小松菜

食物せんい

食物せんいには体に良い効果がたくさんあります。
◎便量を増加させるので便びに効く
◎少量でも満ぶく感が得られるので食べ過ぎを防げる
◎血とうの上しょうをゆるやかにする
◎血中コレステロールを低下させる



がんや動脈こう化など
いろいろな病気を予防します

10歳～11歳では食物せんいを13g以上とることが目標とされていて、調査によると約13gとっています。この調子で意識して食物せんいをとるようにしたらいいですね！

《例》ごぼう、ひじき、キウイフルーツ、かぼちゃ、納豆など

※調査…平成26年「国民健康・栄養調査」の結果を参照しました。



えだまめと新じゃがのチーズおやき

作り方

- ① えだまめはゆでて、さやから出す。
- ② 新じゃがをゆでてつぶす。
- ③ スライスチーズをちぎって、新じゃがとまぜ、塩こしょうをふる。
- ④ ③をえだまめと一緒にボール型にしてかたくり粉をまぶす。
- ⑤ おいしそうに色づくまで素あげして出来上がり！

材料（2人分）

- ・えだまめ 20粒
- ・新じゃが 中2個
- ・スライスチーズ 1枚
- ・塩こしょう 少々