



Health

# 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 学童期の食育について



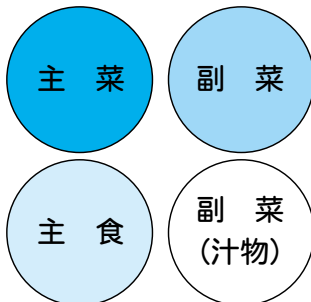
小学生になったし、食事バランスとか考えなくても、何か食べていけば大きくなるでしょ？

そんなことないですよ!! おしる成長期だからこそしっかりとした食生活を心がけないと、肥満症や高血圧症などの生活習慣病になりやすい体になってしまうので、バランスよく食べてください。



### 食事の基本パターン

バランスの良い食事になるように、主食・主菜・副菜(汁物)をそろえましょう。



- 主食・・・米・パン・めんなど【糖質など】
- 主菜・・・魚・肉・卵・豆腐などの料理【タンパク質など】
- 副菜・・・野菜中心の料理【食物繊維・ビタミン類など】  
(具だくさんのみそ汁やスープ)

※3回の食事の中で、夕食の比重が一番重くなりがちです。体重の増えを心配している場合は、腹八分目をこころがけましょう。

### 主な食材に含まれる栄養と働き

- ◇穀類(米、小麦、そばなど)・砂糖・油脂  
主に炭水化物、糖質を含み、体を動かすためのエネルギーになる。
- ◇魚類・肉類・大豆製品・乳製品  
主に良質のタンパク質を含み、血や肉になり体を作る。
- ◇野菜・芋類・海藻類・きのこ類・果物類  
主に食物繊維やビタミン類を含み、体の調子を整える(緑黄色野菜に含まれるビタミン類は鼻や喉の粘膜を強くし免疫力を高めるので、風邪などの予防効果があります)。



バランスの良い食事が丈夫な体と心を作ります! スナック菓子類やジュース類は、虫歯や肥満の原因だけでなく、少食や偏食の原因にもなります。

偏った食事習慣や嗜好にならないよう、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう!

