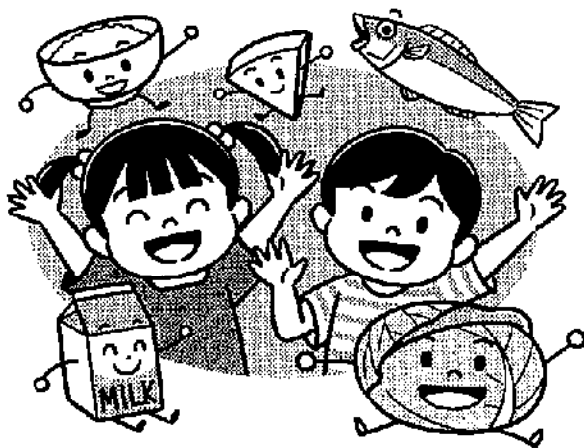


たのしくたべようニュース

大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な 五大栄養素

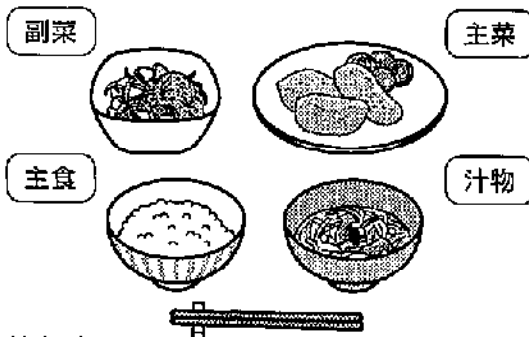
食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。



献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合わせ、さらに「汁物」の実を工夫すると、栄養バランスがととのいます。

そのほか、素材やだしのうまみを感じられるように基本は薄味にして、できるだけさまざまな味つけにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み合わせましょう。



献立例

- 主食：ごはん
- 主菜：白身魚のチーズフライ ミニトマト添え
- 副菜：ブロッコリーとじゃがいもとしらすのソテー
- 汁物：野菜の彩りスープ

栄養バランスを
毎食ととのえるのは
難しいです。



栄養バランスを1食ごとに考えるのではなく、できる限り1日単位で意識してみましょ。朝食でとり切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食(補食)の中で、バランスをととのえてみませんか。



3つの食品のグループ

食品は、栄養素の働きによって3つのグループにわけられます。「あか」のグループは体をつくるもとになり、「きいろ」のグループはエネルギーのもとになり、「みどり」のグループは体の調子をととのえるもとになります。3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスがとれます。

あか	きいろ	みどり
<p>おもに体をつくるもとになる</p> <p>おもな栄養素 たんぱく質、無機質</p> <p>魚・肉・卵・豆、豆製品・牛乳、乳製品・小魚・海藻</p> 	<p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもな栄養素 炭水化物、脂質</p> <p>米・パン・めん・いも・砂糖・油脂類・糧実類</p> 	<p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p> <p>おもな栄養素 ビタミン、無機質</p> <p>野菜・きのこ・果物</p> 

※海藻は、おもに体の調子をととのえるもとになる「みどり」のグループに分類することもあります。

監修 東京家政大学短期大学部 栄養科 准教授 辻入 輝恵先生