


10月 成長期の栄養を知ろう！



みなさんは成長期の真っただ中です。成長期は、より多くのエネルギーや栄養素を必要とします。さらに活動量が多くなっていく中学生のみなさんは、1回1回の食事内容が大切です。栄養バランスのよい食事がとれるよう心がけましょう。



 栄養バランスのよい食事をとるコツは…

6つの基礎食品群と五大栄養素

6つの基礎食品群		五大栄養素	働き
第1群	肉・魚・卵・豆・豆製品 	たんぱく質	おもに体の組織をつくる ・血液、筋肉、骨や歯をつくる 
第2群	牛乳・乳製品・海藻・小魚類 	無機質 (カルシウム・鉄)	
第3群	緑黄色野菜 	ビタミン	おもに体の調子を整える ・他の栄養素の働きをサポートする ・コンディションを整える
第4群	その他の野菜 果物 	無機質	
第5群	米・パン・めん類・いも類・砂糖 	炭水化物	おもにエネルギーになる 
第6群	油脂類 	脂質	



主食（5群）、主菜・副菜（1・3・4群）に加え、不足しやすい第2群・4群（果物）の食品を組み合わせるとパーフェクト！

第6群の油脂類は摂りすぎ注意！！
食品に含まれている「かくれた油」に注意が必要です。

<栄養バランスのよい食事例>



主食
第5群

主菜・副菜（おかず）
第1・3・4群

サプリメントは必要？

サプリメントは、補助的に使用するものです。毎日の食事がしっかりとれていれば、サプリメントをとる必要はありません。

サプリメントをとることで、特定の栄養素の過剰摂取・体内の栄養吸収に影響を及ぼす事があります。サプリメントをとる前に、栄養バランスのとれた食事をとることを大切にしましょう。

