


# 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…

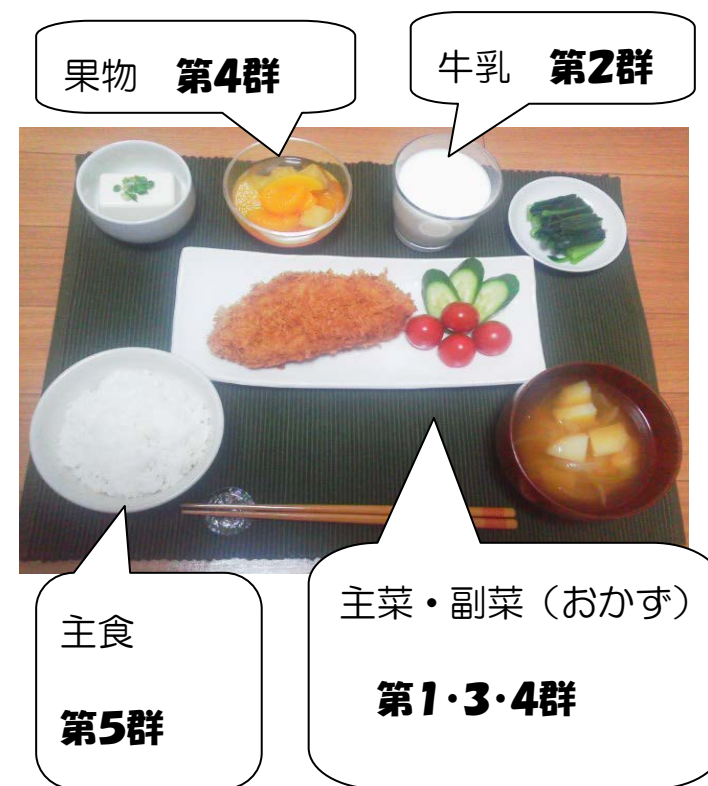
## 6つの基礎食品群と五大栄養素

| 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<br>   | たんぱく質            | <b>おもに体の組織をつくる</b><br>・血液、筋肉、骨や歯をつくる<br> |
| 第2群      | 牛乳・乳製品・海藻・小魚類<br> | 無機質<br>(カルシウム・鉄) |   |
| 第3群      | 緑黄色野菜<br>         | ビタミン             | <b>おもに体の調子を整える</b><br>・他の栄養素の働きをサポートする<br>・コンディションを整える  |
| 第4群      | その他の野菜<br>果物<br>  | 無機質              |   |
| 第5群      | 米・パン・めん類・いも類<br>  | 炭水化物             | <b>おもにエネルギーとなる</b><br>                   |
| 第6群      | 油脂類<br>           | 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>



### 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。

