

6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です！

毎日を健康に過ごすには、必要な栄養素を過不足なく摂取することと、栄養のバランスのとれた食生活が大切です。

特に子どもの頃に身につく食習慣は重要です。



「5大栄養素」について

栄養素の中で、たんぱく質、脂質、炭水化物（糖質）、ビタミン、ミネラルの5種類を「5大栄養素」といいます。

栄養素名	主なはたらき	多く含む食品
たんぱく質	体をつくる	【動物性】肉、魚、卵など 【植物性】大豆・大豆製品など
脂質	エネルギーになる	【動物性】バター、ラード、肉の脂身など 【植物性】植物油（ごま油、なたね油）など
炭水化物		ごはん、パン、めん、いも、砂糖など
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物など
ミネラル	骨や歯などをつくる 体の調子を整える	海藻、牛乳・乳製品、小魚など

1食の献立（例）



主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食：炭水化物

ごはん、パン、めん類など

主菜：たんぱく質

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など

副菜：ビタミン、ミネラル

野菜、きのこ類、海藻類など

○汁物を多く摂ると塩分の摂りすぎにつながります。

1日1～2杯までにしましょう。

○野菜から先に食べると、コレステロールの吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を防ぎます。

牛乳・乳製品

不足しがちな「カルシウム」が多く含まれます。

【カルシウムの多い食品】

- ・小魚 ・海藻
- ・大豆・大豆製品
- ・緑黄色野菜 など



果物

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

野菜よりも糖分が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。

