

# 五大栄養素

## 五大栄養素の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

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。

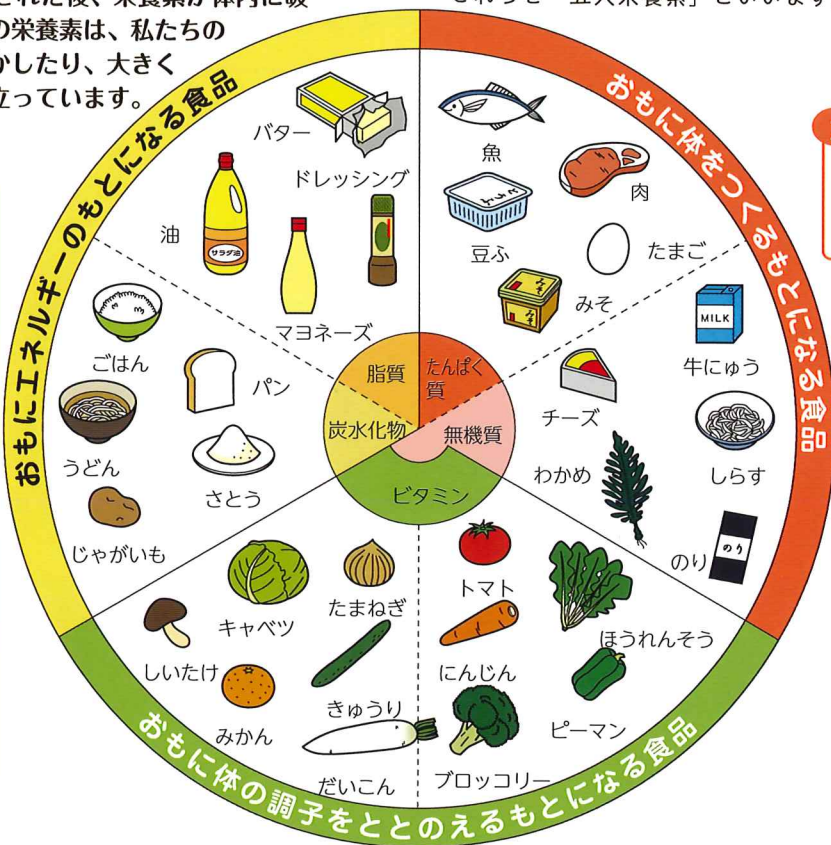
私たちが食べ物を食べると、口の中をかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

### 脂質

脂質は少量でも効率のよいエネルギーになり、体温を保つ働きもあります。また細胞膜の成分となり、体の組織を作ります。

### 炭水化物

糖質と食物繊維があります。糖質は体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギーになります。



### たんぱく質

筋肉、血液、内臓、毛髪などのもとになり、エネルギー源にもなります。

### 無機質

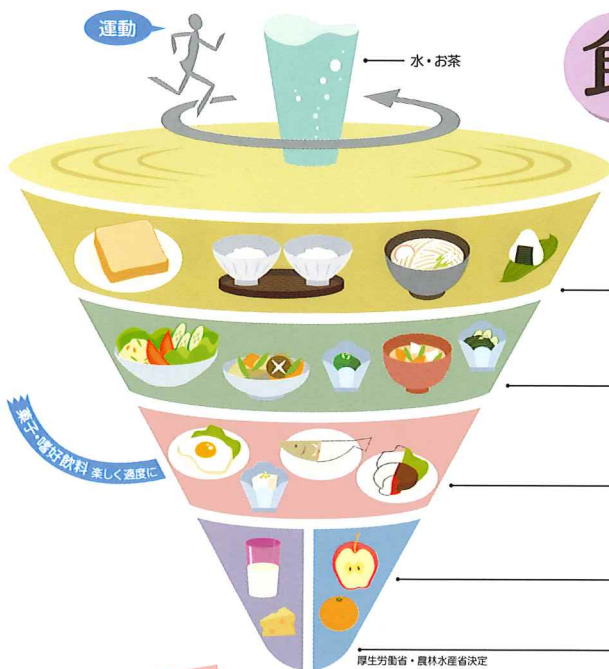
カルシウムは、歯や骨をつくるもとになり、鉄は血液の重要な成分です。

### ビタミン

ビタミンAは、目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を健康に保ったりします。ビタミンCは、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりして病気になるにくい体づくりに役立ちます。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) <b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スライスパン1枚
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢汁 = 戻したきんぴら = ほうれん草のひじきの煮物 = 煮干し = 大豆 = きんごん茶 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋のほろこころし
<b>3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)</b> 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉 = 納豆 = 白玉焼餅1個 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろのイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 豚肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>2 果物</b> 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ひき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

## バランスのよい食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、適量を守って健康維持につとめましょう。1日200kcal以内を目安にしましょう。

### ◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

……………1日の飲酒の適量……………

- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4)……………1.5杯
- 日本酒なら……………1合
- ビールなら……………500ml缶 1本



# 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、体の目覚まし時計🕒

good morning



朝ごはんは、睡眠中に休んでいた脳や身体を起こして朝から元気に動けるようにウォーミングアップの効果があります。

## 大切な朝はスピード勝負！

1. 下ごしらえは、電子レンジを使うと手間いらず。  
夕飯の支度をする時に、次の朝の分も考えて食材を準備。あらかじめ切ったり茹でたりしておけば朝から準備しなくて済みます。
2. 調理しなくていいものを用意。  
そのまま食べれるチーズや果物を用意。食欲がない時は、飲むヨーグルトや野菜ジュース100%も便利です。
3. パターンを決めて、悩まない。  
お決まりのパターンをきめておけばラクチン。1品ずつ新しいメニューに変えるだけでもレパートリーが広がります。
4. ワン・ディッシュ・メニュー  
朝食を一皿にまとめると、洗い物も少なくなります。



## 気をつけたい 朝ごはんのポイント！

- 朝起きたらまずは朝日を浴びよう
- 朝ごはんは起きてから30分後を目安に
- しっかり噛んで消化をうながそう
- 脳のエネルギー源に糖質を摂取
- 野菜や果物でビタミンを摂取

## 早寝早起き朝ごはん！

おいしく朝ごはんを食べるには、生活リズムを見直すことが大切。

★朝ごはんが食べたくなる条件

- ①夜更かしをしない
- ②夜食を控える
- ③毎朝、早く起きる

朝ごはんを正しく食べて 1日を元気いっぱいにご過ごしませう！



🦷 食後は、ていねいに歯をみがこう！

## ◎試合や運動前の食事で 気をつけるポイント

- 主食** 次の日にしっかり動けるように、普段よりも多めにとりましょう。
- 主菜** 油が少ない煮込み料理や蒸し料理がおススメ。
- 副菜** 消化のよくない食物繊維を多く含む根菜類(ごぼうなど)は控えめに。
- 果物** バナナやオレンジなどでエネルギーのもととなる炭水化物をしっかりとり。
- 牛乳・乳製品** お腹の調子を崩しやすい人は、当日は控えても大丈夫です。

◎運動前後も運動中もこまめに水分を補給しよう

朝ごはんを食べる習慣がない方は 果物、飲み物、チーズなど



少量でも 口にするように心がけましょう。

## 家庭料理の定番「みそ汁」

お子さんが作れるようになると嬉しいレシピのひとつ！

▶▶手順

1. なべに水とこんぶをいれる
2. こんぶがひらいたら火にかける
3. ふっとうちよくぜんにこんぶをとりだす
4. かつおぶしをいれる
5. キッチンペーパーでこす
6. ぐざいをきる (だいこん・にんじん・えのき・あぶらあげ とうふ・わかめ・ねぎなど)
7. きったぐをなべにいれる
8. ひをとめてみそをとかす



季節の野菜や芋など、色々な食材を使って 季節感あふれる汁ものを作りましょう。

# あまのこころ、のびるね

## Refresh

毎日、仕事や家事をがんばったり やりたいことや趣味にチャレンジしたり。大切な人と笑って過ごすには 健康な心と体があってこそです。大切な自分自身のために 体にいいこと、はじめてみましょう。

外に出よう、自然に触れよう、心を軽くしよう。



日の光が入る場所でのんびり日向ぼっこしてみよう。

ビタミンDは日光を浴びると作られます。骨をつよくしたり、免疫力を高めます。

外でランチしてみたり お散歩に 出掛けてみよう。

体を動かすと幸せホルモンが増えて心が落ち着いたり、集中力が高まります。



居心地が良いと感じるトキを過ごそう。

日常生活はストレスがたまりやすいです。リラックスできる時間をつくらう。

伸びをしてみたり ボールのように転がってみたり コリ固まった背中をやわらかくしてみよう。

同じ姿勢が続くと 背骨はガチガチになってしまいます。意識してほぐしてあげましょう。

牛乳には、質の良い睡眠を促すトリプトファンが多く含まれています。黒糖&抹茶と一緒にすることで吸収率アップ！

抹茶黒糖ミルク



- ◎抹茶 (ビタミンB6)
- ◎黒糖 (炭水化物)
- ◎牛乳 (トリプトファン)

お問い合わせ 天城町役場農政課 TEL:0997-85-5257 令和3年度かごしまの“食”推進事業活用

眠れない夜に... 抹茶黒糖ミルク