



# にんげんのからだは 食べものからできている



食べものは、胃や腸で消化、吸収されます。

吸収された栄養素は、からだを活動させたり、健康な体をつくったり、体の調子を整えたりする働きをします。このような働きを「栄養」といいます。

きちんとした食習慣を身につけることは、栄養状態を良くし、**メタボリックシンドローム**\*1を防ぎ、**生活習慣病**\*2を予防し、いつまでも健康で豊かな生活を送ることにつながります。

**うごく・  
たべるも**  **バランス  
良く!**



うごくことより、食べることが多い「食べすぎ」がつづくと、からだに脂肪がたまってきます。

また、今までどおりに食べていても、運動不足や、夜遅い時間に食べることで、からだに脂肪がたまる場合があります。

さらに、うごくことと、食べることが同じ量でつりあっても、**望ましい体格かどうかを確かめる**\*3ことが大切です。

\*1【メタボリックシンドローム】内臓脂肪が過剰にたまった肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を、メタボリックシンドロームという。内臓脂肪は食べすぎや運動不足などの改善で減らせる。  
\*2【生活習慣病】がん、心臓病、脳梗塞、糖尿病など食習慣、運動習慣、休養の取り方などの生活習慣が発症・進行にかかわる病気のこと。  
\*3【望ましい体格かどうかを確かめる】参考：成長曲線(乳幼児身体発育調査と学校保健統計調査をつなぎ合わせた発育基準0-18歳)



## 日本の伝統的な 「和食」の形を大切に。

加えたいものに「果物」がある。ビタミン、食物繊維が豊富。和食の材料となる野菜・大豆・海藻にも食物繊維が多く含まれており、便通をよくしたり、糖質の吸収をおだやかにします。

副菜とは…野菜、きのこ、海藻などを主に使い、ビタミン、カルシウムや鉄分などの無機質、食物繊維の供給源になる。野菜は1食あたり小鉢1-2ヶに。野菜の仲間であるいも類やとうもろこし(コーン)、レンコンは、炭水化物の供給源なので、食べすぎには注意する。

主菜とは…魚、肉、卵、大豆・大豆製品(豆腐、がんもどきなど)を主に使い、たんぱく質、脂質の供給源になる。

汁もの(飲みもの)…みそ汁やスープなどの汁ものや牛乳などの飲みもの。みそ汁は、野菜の具をたくさん入れることで、味を変えずに塩分控えめにできる。

主食とは…米飯、パン、めん類など。炭水化物、エネルギーの供給源になる。



## きのうは何を 食べましたか？

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....