

健康的な食事をとろう!!

新聞

発行者

名 前 筑穂 2年 中学校
 梶木 遥仁 2組

バランスのとれた食事で健康に……

僕は、食事をすることが好きです。しかし、バランスの偏った食事をすると体調が悪くなると最近分かりました。このことを知ったのは、家庭科の授業で食事に関するところを学んだ時です。その家庭科の授業で6つの基礎食品群について知りました。6つの基礎食品群をバランス良く摂取することで健康的な生活を送ることができると思っています。

6つの基礎食品群

1群	卵、魚
2群	豆、ハム、ヨーグルト、小魚
3群	トマト、人参
4群	りんご、バナナ、ねぎ、きゅうり
5群	ご飯、おつまみ
6群	マヨネーズ、牛脂

6つの基礎食品群 それぞれの効果

日に摂取する量			4群	5群	6群
	1群	2群	3群		
男性	330g	400g	100g	400g	700g
女性	300g	400g	100g	400g	650g

1群	体のあらゆる組織をつくる材料。神経機能の維持
2群	神経や筋肉の機能を上げる。骨をつくる。
3群	エネルギーや脂質の過剰を防ぐ。
4群	体の調子を整える。腸を整える。
5群	脳や体を動かすエネルギー。組織に糖を供給
6群	体温の保持。内臓の保護。脂溶性ビタミンの吸収を助ける。

栄養が不足すると？

6つの基礎食品群をバランス良く摂取しないと、例えば1群の栄養素が不足すると、肌荒れや認知症、糖尿病などの重い病気につながる可能性があります。これは、他の基礎食品群にもあてはまることです。なので、それぞれの栄養素を一日に摂取する目安の量を守り、過不足を避けるだけでなく、積極的に摂取する必要があります。

バランスの良い食事をとることは健康に直接影響します。食事をすると目的は楽しむだけでなく、健康を維持する目的もあつた方がいいと思います。健康的な食事をとることを家族にもすすめて、家族みんなが健康的な生活を送れるような食事をとりたいです。