

食育だより

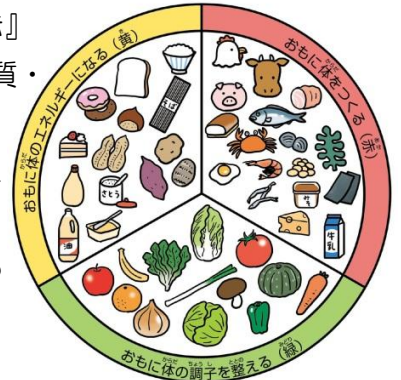
2月

平成29年2月7日
舞鶴市教育委員会

成長期に必要な栄養

“栄養”について小学校の低学年から、食品の体の中での働きにより『赤』『黄』『緑』の三色分けを学習し、5年生では家庭科で、たんぱく質・無機質・ビタミン・炭水化物・脂質の、『五大栄養素』を学習しました。

中学生になり、家庭科で、同じような栄養成分の食品をグループ分けした『6つの食品群』を学習しています。「五大栄養素」も「6つの食品群」も小学校の頃の『三色分け』が基本となっていることが家庭科の教科書を見るとよく分かります。



下の表は、健康を保ち成長するために1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したもので、家庭科の教科書にのっているものを分かりやすくしたものです。(身体の活動量や年齢、性別、体格等により個人差はあります。)

エネルギー 栄養素	エネルギー	たんぱく質	無機質		ビタミン					
			カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	
年齢・性別	kcal	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	
10～11歳	男	2250	50	700	10	600	1.2	1.4	75	4.5
12～14歳		2600	60	1000	11.5	800	1.4	1.6	95	5.5
15～17歳		2850	65	800	9.5	900	1.5	1.7	100	6
30～49歳		2650	60	650	7.5	900	1.4	1.6	100	5.5
10～11歳	女	2100	50	750	14	600	1.1	1.3	75	4.5
12～14歳		2400	55	800	14	700	1.3	1.4	95	5.5
15～17歳		2300	55	650	10.5	650	1.2	1.4	100	6
30～49歳		2000	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100	5.5

この表から、成人より多く必要な栄養素は

「エネルギー」「たんぱく質」「カルシウム」
「ビタミンB1」「ビタミンB2」

ということが分かります。

とって、成長期だからとむやみやたらに食べるのは健康につながる食べ方ではありません。考えて食べるのが大切です。あらためて家庭科の教科書を見ると、将来の食生活につながる大切なことがたくさん書かれています。

Na、Ca、Mg、Fe、Zn って？

2年生以上は「理科」の時間、原子の種類の周期表で見たことはありませんか。順番に、『ナトリウム』『カルシウム』『マグネシウム』『鉄』『亜鉛』です。

食育だよりに原子記号が？ 実は、体内で重要な働きをするため、微量でも給食では基準値を満たすよう、計算しています。

人間の体に必要な原子記号で表されたものを栄養学では、『**ミネラル**』（無機質）といいます。現在では17種類が分かっています。ミネラルは微量ながらも体の健康維持に欠かせないものです。

- 主な働き
- ① 骨・歯などを構成する
 - ② 生理作用の調整をする
 - ③ 神経の興奮を押さえる
 - ④ 酵素の構成成分になる

など。

乳製品・海草・小魚・
野菜に多く含まれて
います。

成長期に必要な栄養をとり、ミネラルまでも考えた食事。それを考えてみると、やはり、いつもの「好き嫌いせず、いろいろな食品を何でも食べる」となります。何でも食べると、栄養のバランスの良い食事となり、健康な体を作ります。

手洗いは簡単でとても有効な予防法 ～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

今年は、インフルエンザやノロウイルスなどウイルスによる感染症や食中毒が心配です。

ウイルスは細菌と違って自分で仲間を増やすことはできません。人の体内に入り込むと、人の細胞の仕組みをうまく利用して自分のコピーをたくさん作り出します。そして、急な発熱・激しい下痢・嘔吐等の症状を引き起こします。

『食事前の手洗い・うがい』でウイルスを体の中に入れないのが予防方法です。

ただし、水でぬらしたただけの手洗いでは、ウイルスはきれいに落ちません。

石けんを使って、ていねいに洗い落としましょう。

見えないウイルスと戦いましょう。

