



食育だより 10月

平成30年10月16日
(毎月19日は食育の日)
秩父市立北部共同調理場

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素

たんぱく質	無機質
-------	-----

おもにエネルギー源になる

栄養素

炭水化物	脂質
------	----

おもに体の調子をととのえる

栄養素

無機質	ビタミン
-----	------



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには左の表を参考に、いろいろな食品を組み合わせて食べることで健康なからだをつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、食事に取り入れてみましょう。



食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

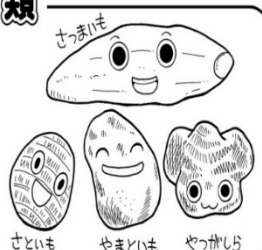
～さつまいもやさといもなども秋が旬です。～

食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やつがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g



さつまいも



宇宙で作ることができそうな穀物としては、さつまいもが最有力候補だそうです。丈夫で早く育ち、葉や茎も食べられます。栄養たっぷりのさつまいもは宇宙の食べものとしてはぴったりでしょう。秋の味覚をよく味わってください。