



成長期の食事について



ジメジメした日が続いています。梅雨が明けると本格的な夏が訪れます。朝昼夕の3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、暑さに負けず元気に過ごしましょう。夜更かしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

成長期に必要なエネルギーとは・・・



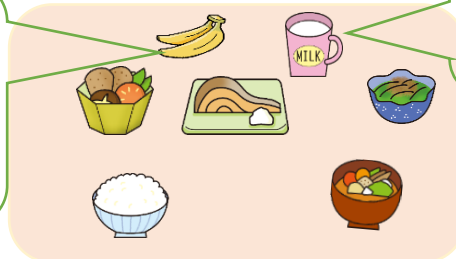
◆成長期のみなさんには、次のエネルギーが必要です。

- 1 生きるため、生活するためのエネルギー
→心臓や肺を動かしたり、体温を保ったりするためのエネルギーと、学校や家庭での生活に必要なエネルギーです。
- 2 発育・発達のためのエネルギー
→身長が伸びたり、筋肉を増やしたり、身体の器官を作るためのエネルギーで、運動をしているか、していないかにかかわらず、成長期のみなさんにとって不足してはいけないエネルギーです。

バランスの良い食事とは・・・

- 1 主食となるご飯、パン、麺などがあること。
- 2 主菜として肉、魚、卵、大豆製品などのおかずがあること。
- 3 副菜として野菜中心のおかずやスープがあること
- 4 できれば、果物や乳製品をプラスすること。

果物はビタミン
ミネラルが多く含
まれ体の調子を整
えます。



乳製品はカルシウムの補給
に役立ちます。
乳製品は家庭でも取るよう
にしよう。

★かたよった食事は困りますが、肉や野菜がたっぷりの具たくさんスープやカレーライスなどは、それだけで2と3を満たすことができますよ。

「新陳代謝」とは・・・

身体の中の細胞は毎日作り換えられています。かたよった食事や食べないことがあると、栄養のバランスが崩れてこの作り換えがうまくいかなくなったり、成長に必要なエネルギーが足りなくなります。カゼなどで体調が悪くて1回くらい食べないことがあっても影響はありませんが、ふだんからかたよった食事をしていると、マイナスが積み重なって、いざというときに必要な力が発揮できなくなってしまいます。