

8 バランスの良い食事

私たちが生きていくためには、「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」など様々な栄養素が必要です。これらの栄養素は、体を作るものになったり、動かすエネルギーになったり、調子を整える役割を担っています。栄養素は、それぞれ助け合って様々な働きをするため、一つでも不足すると、体が正常に働かなくなり、体調を崩してしまいます。以下の6つの食品群からバランス良く食品を組み合わせることで、バランスの良い食事をとることができます。

体に必要な栄養素（6つの食品群）



最も重要なのは、栄養バランスを整えることです。

主食・主菜・副菜に牛乳・乳製品と果物を組み合わせた食事メニューが、栄養バランスのとれた理想の食事メニューです。

バランスの良い食事



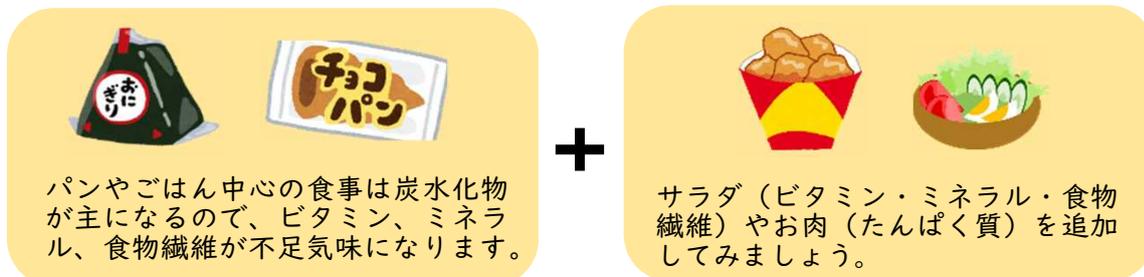
スポーツをしている人は、していない人に比べて、1日に必要なエネルギー量が多くなります。また、特に中高生は、1日の推定エネルギー必要量が最も高い時期です。

1日3食しっかり食べて、エネルギーをしっかり確保しましょう！

(朝食もしっかり食べることが大切です！)

★コンビニなどで自分で買う場合のバランスの良い食事のとり方

簡単に手早くパンやおにぎりだけで済ませていませんか？少し組合せを工夫すると、栄養のバランスがとれます。



パンやごはん中心の食事は炭水化物が主になるので、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足気味になります。

サラダ（ビタミン・ミネラル・食物繊維）やお肉（たんぱく質）を追加してみましょう。