



Bistro Sakura



「食べる」ことはわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



5 大栄養素の働き

炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん 芋、砂糖等	多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ等	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・ 豆製品等	多く含む食品 牛乳、乳製品 小魚、海藻	多く含む食品 野菜、果物、 きのこ等



骨の成長に必須
カルシウム豊富な
バランスのよい食事



タンパク質は筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事に取り入れたいですね。

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやタンパク質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは、魚に多く、ビタミンKは、緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

