



バランスのとれた食事とは

バランスのとれた食事

五大栄養素をまんべんなくとることが大事です。

五大栄養素とは、タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンの5種類のことを言います。

タンパク質、脂質、炭水化物はからだを動かし、体温を保つためのエネルギーになります。また、タンパク質や無機質、脂質は筋肉や骨格などからだの組織をつくります。さらにミネラル、ビタミンはからだの調子を整えます。



例えば、お米やパンで炭水化物、肉や魚でタンパク質、野菜でカルシウム・ビタミン・ミネラルをとります。

しかし、お昼のお弁当では腐敗の恐れから野菜を入れなかったり、冷凍食品やコンビニの商品、パンなどで済ませてしまう人も少なくないでしょう。

野菜の代わりにフルーツやヨーグルトでもカルシウム・ビタミン・ミネラルをとることができます。

野菜が苦手な人も、フルーツであればデザートとして食べることができるのではないのでしょうか。

また、貧血気味の方は鉄をとることが大事です。ウエハースや乾燥した魚で摂取することができるので、積極的に食べるようにしましょう。

栄養素が含まれている主な食品

【タンパク質】

肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆など

【脂質】

肉、魚、牛乳・乳製品、植物油、卵、バター、マヨネーズなど

【炭水化物】

米(ごはん)、パン、パスタ、うどん、そば、じゃがいも、砂糖など

【無機質(カルシウム・鉄)】

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海草、小松菜、レバー、赤身の肉や魚、貝、大豆製品、青菜類など

【ビタミン】

トマト、ニンジン、カボチャ、レバー、うなぎ、豚肉、ベーコン、大豆、紅鮭、たらこ、卵、乳製品、納豆、イチゴ、オレンジ、レモン、卵、きのこ類など

参考文献:教科書 家庭科基礎

<http://www.chantotaberu.jp/jikan/01/yomimono2.html>

<http://www.lacura-dining.com/column/667/>

2B 飯島 賢



2X 横山 未歩

どれも大事な栄養素ですが…
毎日の食事でバランスよくとることが一番大切!!



皆さんが食べている食事には、大きく分けて和食・洋食があります。ここでは、それぞれの特徴を紹介します。

和 食



- 日本の伝統的な献立
「一汁三菜」+ご飯+漬物。これが日本の伝統的な献立です。
主食・主菜・副菜がそろっていて、栄養バランスの良い理想的な献立といえます。
- 和食は低脂肪・低カロリー！？
お米を中心として、穀類・野菜・魚介類と海藻が主な食材である和食。脂肪分といえば、魚介類の良質な油。肉食文化の強い欧米に比べると、脂肪分が少なく、カロリーの低い食べ物が多いことも和食の魅力の一つです。
- 素材の良さをいかした薄口の味付け
昆布や鰹節でとった出汁を使い、煮物や汁物など様々な料理に活用されています。奥行きのある味を生むだけではなく、使う調味料を減らせるというメリットがあります。
- 生の食材を食べること
食材の栄養素を壊さずに食べるには、生で食べることが一番です。生の魚をそのまま切って、お刺身として食べることも、和食独特の文化です。

☆和食の伝統的な食材☆

- ・納豆 : 納豆を食べると、肌がきれいになる・動脈硬化を予防する・免疫力を高めるといった様々な効果があります。
- ・お米 : エネルギーの元となる炭水化物はもちろんのこと、ビタミン・ミネラル・食物繊維なども含んでいます。
- ・梅干し : 整腸作用により便秘の解消に役立ち、結果として肌荒れを防ぐことにもつながります。

参考文献 <https://papimami.jp/27574/>

2R 吉田 柊

洋 食



- 洋食とは・・・？
西洋(西洋風)料理のこと。
日本で生まれた洋食の例:とんかつ・カレーライス・オムライスなど…。
- フランス料理・イタリア料理とは違う・・・？
近年においては、西洋料理を「洋食」とまとめて呼ぶことは減り、国別に呼ぶことが普通になってきています。
- 和食と洋食の違いは・・・？
上記に述べているように、和食の味付けは素材の味をいかすためシンプルになっています。
それに対して、洋食は主食・おかず・調理方法などが多種多様。
味付けも大体の料理が、和食よりも濃い味付けです。
- 洋食は和食と比べて、身体に悪い・・・？
確かに洋食は和食と比べて、全体的に高カロリーです。
しかし、だからと言って敬遠してばかりではダメなのです。
西洋から、お肉を食べる文化が日本に入ってきたおかげで、タンパク質を多くとれるようになり、
日本人の寿命は大幅に伸びました。
身体をつくるために必要なタンパク質をとるためにも、普段からバランスのとれた食事を心がけましょう。

参考文献 <https://ja.m.wikipedia.org>「洋食」 Kenkoubaizou.com「食文化・食生活」

2I 細田 萌花