



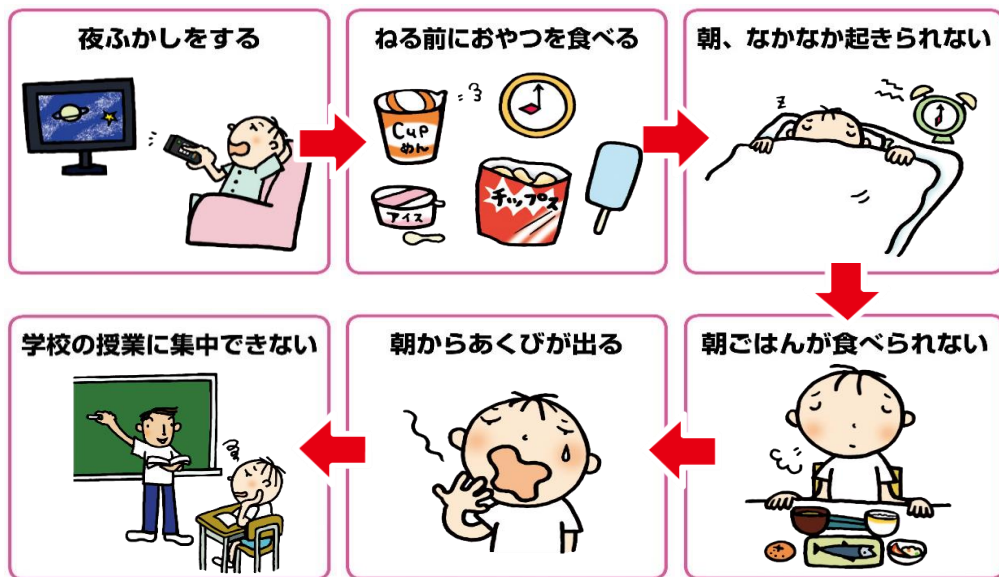
食育通信

坪井中学校
令和6年9月

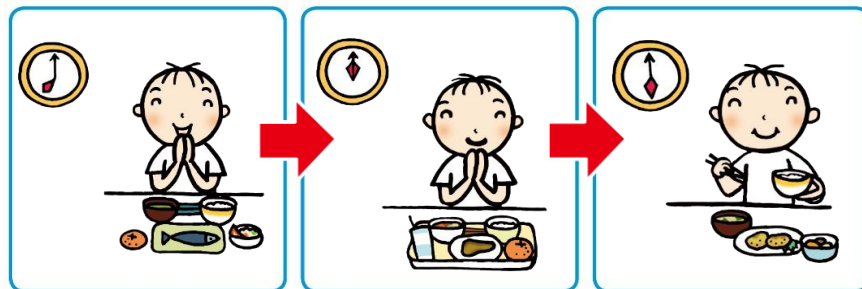
9月には、期末試験、体育祭と大事な行事が控えています。元気に精いっぱい自分の力を出し切れるように、手洗い、うがいをきちんとして、食生活にも気を配りましょう！

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？ もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。
早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

がんばれ！期末テスト がんばれ！体育祭！

おもにエネルギーになる栄養素は？

おもにエネルギーになる栄養素は、「炭水化物（糖質）」と「脂質」です。それぞれの役割と、効率のよいとり方について紹介します。

炭水化物（糖質）



炭水化物（糖質）は分解や吸収が早く、体のエネルギー源として筋肉を動かしたり、熱を生み出して体温を保つ。また、体の中で分解されてできるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源となる。

穀類（米、パン、めん類など）、いも類、砂糖などに多い。炭水化物（糖質）がエネルギーに変わるときには、ビタミンB₁を多く含む食品（玄米、麦、豚肉、枝豆など）と一緒にとると、効果的。

脂質



3大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の中で一番大きなエネルギーを生み出し、熱や力のもとになる。また、細胞膜など体の組織を作る材料にもなる。体に脂肪（中性脂肪）としてたくわえられる。

油脂類（油、バター、マヨネーズなど）、種実類（ごま、ナッツ類など）に多い。肉や魚などにも含まれている。魚の脂質には、EPAやDHAといったn-3系の多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにするなど、生活習慣病予防に役立つ。

朝の果物は「金」！

これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。また輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。

甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。

朝ごはんに果物を食べることは栄養学的に見ても、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。

もちろん朝ごはんだけでなく、デザートや、おやつにも果物をぜひとり入れていきましょう。

