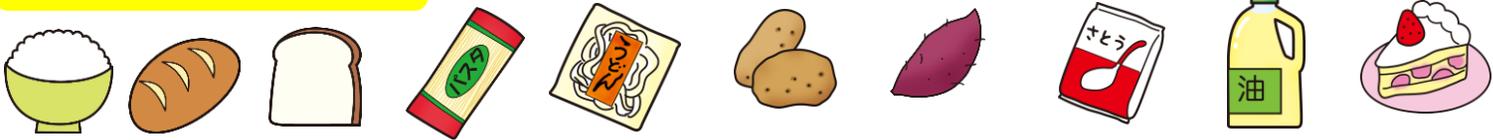


色々な食べ物について知ろう

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。それぞれの栄養や働きを知り、組み合わせるようしましょう。

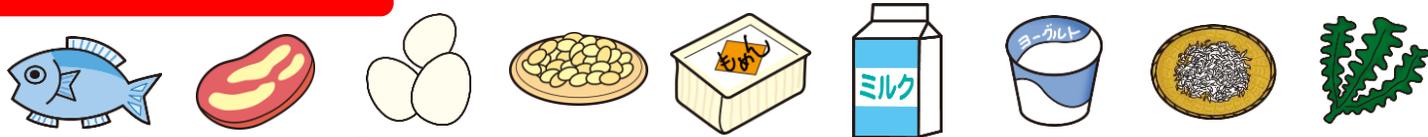


きいろのたべもの



ごはんは、日本の食生活に欠かせない主食です。炭水化物（でんぷん）が多く、大事なエネルギー源です。
 パンは、小麦粉で作られています。色々な種類がありますね。
 スパゲッティ、うどん、中華麺、そばなど、色々な麺があります。小麦粉やそば粉から作られ、炭水化物が多いです。
 じゃがいもやさつまいもなどは、でんぷん、ビタミンCが多く含まれています。
 砂糖やはちみつなどには炭水化物が多く、体の中で吸収されやすく、効率の良いエネルギー源になります。
 油は植物性油脂、動物性油脂に分けられます。少しの量で多くのエネルギーになります。取りすぎには注意です！
 種類によって違いますが、ケーキやお菓子のなかまは、砂糖や油を多く使っています。エネルギーが高いものもあります。

あかのたべもの



魚には動物性たんぱく質が豊富です。ビタミン、カルシウム、DHA、EPAも含まれています。
 肉は動物性たんぱく質、脂質やビタミンも含まれています。レバーなどには鉄が多く含まれています。
 卵には、たんぱく質、ビタミン、鉄などが含まれています。消化吸収が良い食品です。
 大豆は植物性たんぱく質が多く、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
 豆腐は、大豆より消化吸収がしやすい食品です。カルシウムが多く含まれています。
 牛乳は、カルシウムを最も手軽にとることができる食品です。たんぱく質や脂質、ビタミンB群も豊富です。
 チーズやヨーグルトなどは、牛乳が主な原料です。カルシウムが多く、チーズはビタミンA、ヨーグルトは乳酸菌がより多くなります。
 小魚は頭や骨を丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂取することができます。
 海藻は、カルシウム、鉄などのミネラル類や、ビタミンA、食物繊維が豊富です。

みどりのたべもの



トマトはカロテンやビタミンCを多く含んでいます。リコピンという抗酸化物質も豊富です。
 にんじんには、カロテンが多く含まれています。油と一緒に摂取するとカロテンの吸収率が高くなります。
 たまねぎには、独特の辛味やにおい成分のアリシンが多く、これがビタミンB1の消化吸収をよくします。
 ほうれんそうは、カロテン、ビタミンC、鉄が多く含まれています。旬である冬のほうがビタミンCが多いです。
 かぼちゃには、カロテン、ビタミンC、食物繊維が多く含まれます。丸ごとで長期間保存ができます。
 きゅうりは夏野菜の一つで水分やカリウムを多く含みます。夏場の水分補給に役立ちます。
 大根にはビタミンCや消化酵素が多く含まれています。葉にはカロテンが多く、緑黄色野菜に分類されます。
 みかんには、ビタミンCが多く含まれています。冬場のビタミン源として、風邪の予防に役立ちます。
 りんごにはペクチン（水溶性の食物繊維）やポリフェノールが多く、生活習慣病を予防する働きがあります。