

「栄養バランスを整える」には？

わたしたちは、食事から生活・活動するためのエネルギーや栄養素を摂取しています。人間の体を維持するために必要な「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「無機質（ミネラル）」の「五大栄養素」をしっかりとることが欠かせません。そして成長期のみなさんは、体の基礎をつくるためにも栄養バランスが整った食事をとることが重要です。

毎日、食事の栄養バランスを整えるのは難しそうと思うかもしれませんが、3食それぞれの食事で「主食、主菜、副菜+牛乳・乳製品、果物」を組み合わせると、自然と栄養バランスが整います。

主食からはお米に炭水化物、主菜からはお肉にたんぱく質、脂質、副菜からはビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維をとることができます。また、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異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

副菜

足りない食品を補うおかず
野菜・きのこ・芋・海藻料理など



主菜

中心のおかず
肉・魚・卵・大豆料理など

主食

食事の中心となるもの
ごはん・パン・めんなど
脳の栄養である、ブドウ糖を豊富に含んでいます。



その他

みそ汁やスープなどの汁物を具沢山にすることで、足りない食品を補うことができます。ほかに牛乳や果物を加えてみましょう。

野菜を350gとろう！

1日の野菜摂取の目標量は350gとされています。神奈川県民の野菜平均摂取量は、約283gで67g不足しています。不足分を補うため、生野菜の場合は中玉トマト半分、レタス2枚分、ほうれん草のおひたしなど野菜の小鉢を足すと70gくらいと言われています。また生野菜で食べるとかさが多くなるので、茹でたり煮たりして工夫をしましょう。

参照：[野菜はどうして大切なの？](#)

成長期に大事なカルシウム

カルシウムは骨や歯を丈夫にする成分で、成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。そして、成長期の今しか蓄えることができません。

吸収率のよい牛乳をはじめ、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、ししゃもやしらすなどの小魚、小松菜などカルシウムを多く含む食品をとりましょう。



3食しっかり食べよう

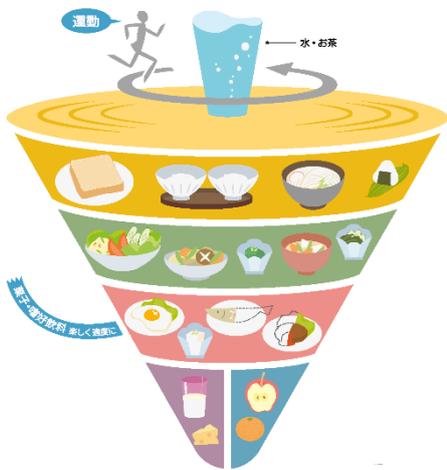
忙しい日や休日だと1食抜いてしまいがちですが、しっかり3食たべましょう。1日1食や2食にすると、必要な栄養素をとることができません。ビタミンや無機質（ミネラル）はほとんど体内でつくることができないため食事からとる必要があります。無理なく必要な栄養がとれるよう、1日3食を心がけましょう！



食事バランスガイドで毎日の食事をチェック！

「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかりやすく示されたものです。

毎日の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ (SV=サービングサイズ)」という単位を用いています。上にある料理グループのものほどしっかり食べる必要があります。何かか欠缺たり、1つのグループだけを極端にとりすぎたりするとコマは倒れてしまいます。



| | つ (SV) の基準となる料理例 |
|--------|--|
| 主食 | 1つ分=ご飯小盛り1杯 (100g)、おにぎり1個、食パン1枚、2つ分=うどん1杯 |
| 副菜 | 1つ分=野菜サラダ、具沢山みそ汁 2つ分=野菜の煮物、野菜炒め |
| 主菜 | 1つ分=目玉焼き、冷奴、2つ分=焼き魚 3つ分=ハンバーグ、豚のしょうが焼き、からあげ |
| 牛乳・乳製品 | 1つ分=牛乳コップ半分、チーズ1かけ 2つ分=牛乳1本分 |
| 果物 | 1つ分=みかん1個、りんご・なし半分 |

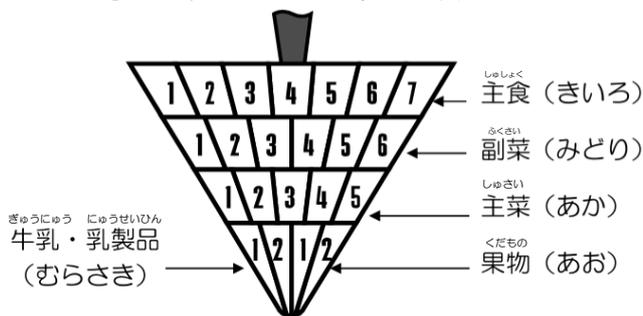
★チェック① 自分の適量がどれくらいか確認してみましょう！

| 男子 | 女子 | エネルギー kcal | 主食 1つ分(SV) | 副菜 1つ分(SV) | 主菜 1つ分(SV) | 牛乳・乳製品 1つ分(SV) | 果物 1つ分(SV) |
|--------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|
| 6-9歳 | 6-9歳 10-17歳※1 | 1400~2000 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2~3 | 2 |
| 10-11歳 12-17歳※1 | 10-17歳※2 | 2200±200 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2~3 | 2 |
| 12-17歳※2 | | 2400~3000 | 6~8 | 6~7 | 4~6 | 2~4 | 2~3 |

身体活動量 ※1：低い…座って勉強したりすることが多い

※2：ふつう以上…休み時間はしっかり外で遊んだり、たくさん歩いたり走ったりしている人

★チェック② 自分の1日の食事を確認してみよう！



食事バランスガイドをより詳しく知りたい方はこちらでもチェック！



その他関連のチェックブック p14～には SV数の詳しいものが載っています。

↑ [食事バランスガイドについて](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokujii8.pdf)

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokujii8.pdf>

↑チェックブック URL

ちくわのチーズ焼き

《材料 (4人分)》

ちくわ…4~5本 (120~150g)

スライスチーズ…4枚

もやし…100g

ブロッコリー…30g

※野菜はアスパラガスやキャベツなど家にあるものでアレンジ可能です。

★魚の加工品のちくわを使用するのでたんぱく質と無機質 (ミネラル) がとれます。材料を切ってフライパンで焼くだけなので簡単です！ちくわとチーズの塩分で調味料も不要です。

《作り方》

- ちくわは斜め薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けておく。
- フライパン全面にもやしを広げる。その上にちくわ、ブロッコリーの順にちらす。
- チーズをのせてフタをし、中火で焼く。
- チーズがとけたらできあがり。

