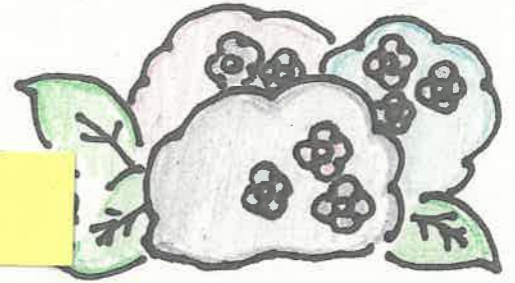


保健

6月号
ジャ-ナル

令和6年
6/3 発行

兵庫高校保健委員会



早いもので2024年もほぼ半かが終わってしまいましたね。
今回のジャーナルでは、『食事の栄養バランス』について
まとめています。バランスの良い食事をとって、暑さに負けない
身体をつくっていきましょう!!

① <栄養バランスの良い食事をとる(メリット)>



免疫の機能が上がり、病気にかかりにくくなる!!

(逆に、バランスの悪い食事は免疫機能を下げ、
心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病、糖尿病などの原因に...)

② <五大栄養素の役割>

役割は他にもたくさん!!
ネットなどで調べてください!!



- 炭水化物 ... 身体を動かすエネルギー
- たんぱく質 ... 身体(髪や筋肉、爪、酵素etc.)の材料
- 脂質 ... 効率の良いエネルギー源, 細胞膜やホルモンの材料
- ビタミン ... 身体の調子を整える
- ミネラル ... 身体の調子を整える, 傷の修復

<その不調, 栄養失調の初期症状かも!>

- 体重が減った
- 皮膚の炎症が治りにくい
- 風邪や傷が治りにくい
- 食欲がない
- 元気が出ない



<栄養バランスを整えるポイント>

- ① 一汁二菜(汁物と主菜と副菜一品ずつ)を必ず摂る
- ② 食事の色(赤, 白, 黄色, 黒, 緑)を意識する
- ③ 間食で補う ただし食べ過ぎ注意!!
- ④ 一日の食事の回数など食生活を振り返る
→ 食事の回数が少なかったり, 間食が多すぎたり
するとバランスが崩れる原因に!!

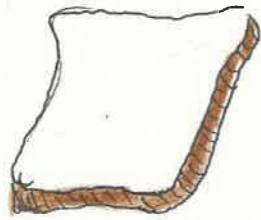
<https://content.obentonet.jp/blog/nutritional-balance/>
<https://mandahakko.com/column/nutrition/8/>

パフォーマンスを爆上げする朝食を紹介します!

「米唐質」



白米 1杯 (150g)
 エネルギー = 252 kcal
 炭水化物 = 55.7g
 脂質 = 0.5g

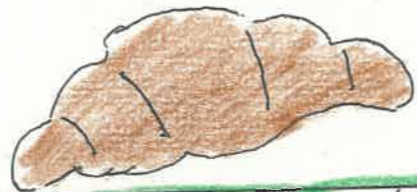


食パン (6枚切り) 1枚 (60g)
 エネルギー = 158 kcal
 炭水化物 = 28.0g
 脂質 = 10.7g

カラダを動かしたり、頭を使うために重要な栄養素です。

血糖値を上げるため、カラダを目覚めさせる働きもあります。

お米は特に糖質を
 でき、低脂質なのが
 オススメです!

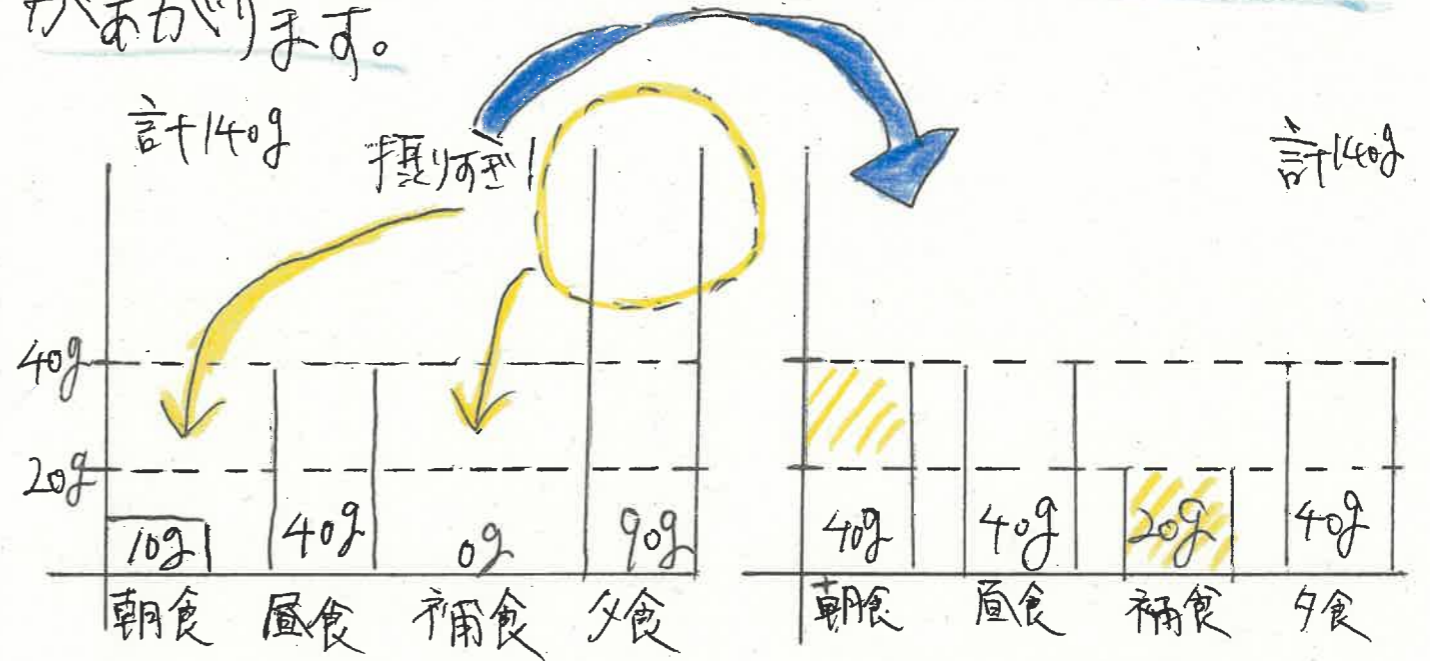


クロワッサン 1個 (40g)
 エネルギー = 179 kcal
 炭水化物 = 17.6g
 脂質 = 10.7g

<https://sports.ajinomoto.co.jp/topics/20/10>

「たんぱく質」

筋肉の素となり、筋肉を作り出す。また体温を上げる役割があるので、1日のエネルギー消費量があがります。



三食均等のためには、朝食でしっかりとたんぱく質を摂ろう!

<手軽にたんぱく質が摂れるオススメ食品>



卵 1個
 たんぱく質 6g



サラダチキン 1パック
 たんぱく質 = 20g ~ 30g



納豆 1P
 たんぱく質 = 8g