

## 体を動かし、成長させる栄養素の働き

指導 女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子 先生

食品は、大きく分けると、「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」といった3つの働きをもつ栄養素をふくみます。

食品のもつ栄養素の働きによって、私たちは健康を保ち、体を成長させたり元気に活動したりすることができます。

栄養バランスのかたよった食事になっているときは、バランスのよい食事になるように、おかずを足すなど、組み合わせ方をくふうしてみましょう。

### 栄養素の主な働き

**主食**  
(米、パンなど) エネルギーになる

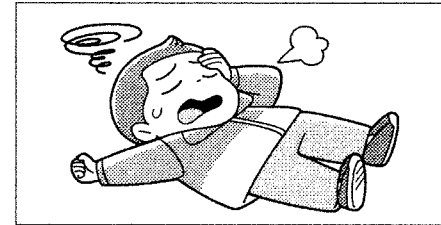
**主菜**  
(魚、肉など) 体をつくる



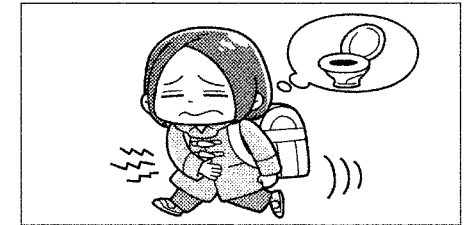
**副菜**  
(野菜、きのこなど) 体の調子を整える

主食・主菜・副菜を組み合わせると、いろいろな食品が食べられて、栄養バランスを整えることができます。

## ●●● 栄養バランスのかたよった食事をとっていると ●●●



体に必要なエネルギーが不足して、つかれやすくなります。



腸の働きが悪くなり、うんちが出にくくなります。



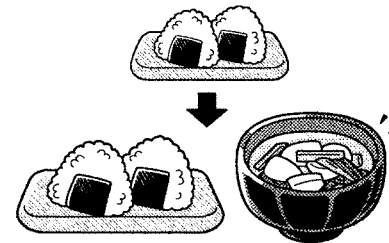
ウイルスなどから体を守る力が弱くなり、かぜをひきやすくなります。



はだがあれ、にきびなどが出やすくなります。

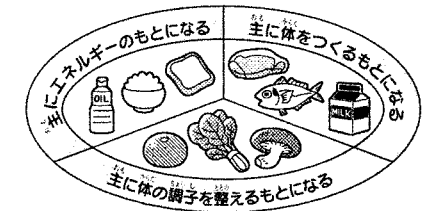
### 栄養バランスのよい食事のとり方

おにぎりだけのとき(例)



主食にみそしるを足すと、野菜なども食べることができて、栄養バランスがよくなります。

栄養素の働きによって分けられる3つの食品のグループ



食事をとるときは、それぞれの食品のグループからまんべんなく食べると栄養バランスがよくなります。

### 日光に当たるとつくられる“ビタミンD”

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨や歯をじょうぶにする働きがあります。

ビタミンDは魚やきのこなどにふくまれているだけではなく、日光に当たると体の中でもつくられるので、朝や昼は熱中症や日焼けに注意しながら適度に日光を浴びましょう。

