食べることって大事！

自分のからだは自分でつくろう。

監修
千葉県医師会理事 篠宮 正樹
管 理 栄 養 士 釼持 登志子

みんなは、毎日元気に過ごせていますか？

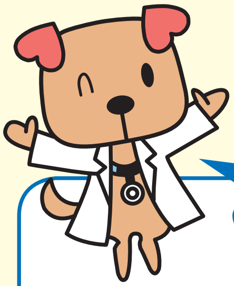
病気になったり、ケガをしたりするといつもの楽しい生活がだいなし…。遊びに行けなかったり、痛くてつらかったり、あまりいいことがないよね。そんな時は、「あ〜、元気が一番！ 早くいつもの生活にもどりたいな」って思うはず。

そこで提案！ 日頃から病気になりにくい元気なからだをつくっておけばいいのです。自分のからだは自分でつくる、そして守っていくんだよ。

からだを守るために、自分でできることがある！

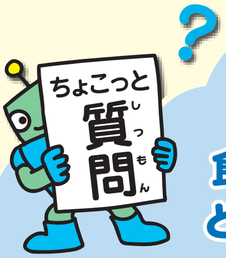
それは、**からだに十分な栄養をあたえて元気を維持する方法だよ**。そう、バランスよく栄養を摂ることなんだ。

なんだか、みんなにもできそうでしょ?!

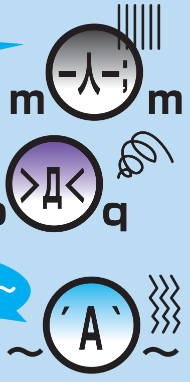


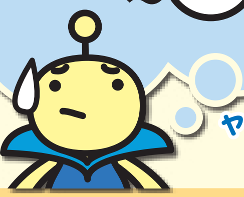
みんなのからだってすごいんだよ！

みんなのからだは、すごい仕組みで動いていることを知ってください。
例えば食べ物を食べると、自分が命令しなくても勝手に消化してくれたり、必要、不要を分けて勝手に排出してくれたり…。それも生まれてから休むことなくずっと繰り返されている。「内臓たち、今日から夏休み！ 全員稼動休止！！」なんてこと、ないもんね。からだってすごいね。



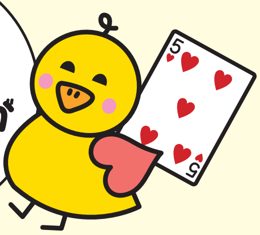
食べ物を食べないと、どうなるの？

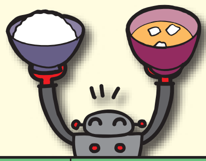




このすばらしいからだをちゃんと働かせ、元気に過ごすためには食事がとっても大事♪

食品には代表的な5大栄養素があるピッ





5大栄養素

	タンパク質	炭水化物	脂質	ミネラル	ビタミン
働き	からだ（細胞）をつくる	からだと脳を動かす	からだを動かす・ビタミンの運び屋	体内の働きを調整する	からだの調子を整える ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンKなど
多く含む食品	肉類、魚介類、牛乳、チーズ、大豆など	米、小麦などの穀物、イモ類、豆類、砂糖など	バター、ラード、油など	海そう、小魚、木の実など	にんじん、かぼちゃなどの野菜、柑橘類（みかんやオレンジ）などの果物、肉、卵黄など
料理	主菜	主食	調味料	副菜	副菜

※脂質は調味料と考えましょう。

自分のからだを守るため、5大栄養素をバランスよく摂るようにしよう！

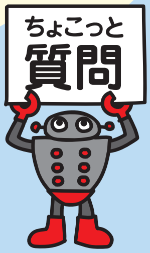
今日からできる！自分の身体を守る方法

❶3食きちんと食べる！

❷毎食、主食・主菜・副菜をそろえて！

❸早寝早起き！

❹運動をする！

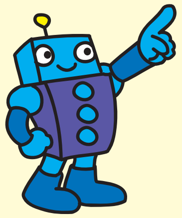


こんなことってない？

- お菓子、ジュースでお腹がいっぱい…。夕飯は残しちゃう。
- 好き嫌いがある。
- 朝ごはんは食べないことが多い。（1日3食きちんと食べない）

これらはからだに悪いのです!!

次ページに『強い味方』現る！



栄養素の働きを知っていると、こんなこともできる!!自分が不調なときも強い味方になってくれるよ。

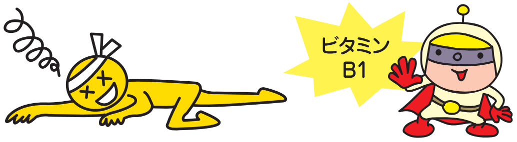
なんだか集中力がない…

炭水化物が不足かも！ 脳の唯一のエネルギー源だし、脳はこのエネルギーをたくわえることができないんだ。ちゃんと補給してね。

なんだかボーっとする、元気が出ない…

タンパク質が不足かな？ 動物性、植物性、両方のタンパク質を摂取してね。

毎日運動会の練習でクタクタ…



運動で消費したエネルギーを補給、炭水化物のエネルギー代謝に必要なビタミンB1（肉類、魚介類、豆腐、ネギなど）を摂取してね。

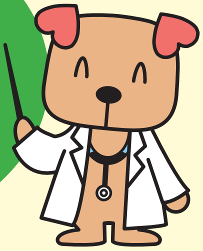
今日はちょっとゲームをやりすぎた目がしょぼしょぼ…

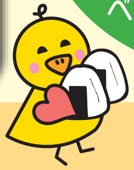
目の網膜の細胞になる栄養素はビタミンA。にんじん、かぼちゃ、うなぎ、鶏レバーなどを摂取してね。

肌の調子がわるい…

ビタミンA、B、Cやタンパク質を摂取しましょう。（いちご、レモン、トマト、レバー、ゆで大豆、魚など）

バランス良く摂取することが大切なので、あくまでも不調のときの参考にしてください。栄養素のことを色々調べてみてね♪

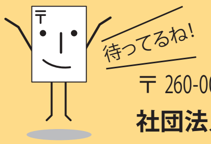




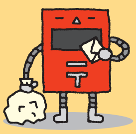
お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。本誌についている封書かハガキでお寄せください。くわしくは、医師会インフォメーションをご覧ください。

※ 個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは（社）千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。



〒 260-0026 千葉市中央区千葉港 7-1
社団法人 千葉県医師会 広報課



おまけっと

Q ヒトは 1 日にどれくらいの唾液を出しているの？

A 1 ～ 1.5 リットル（成人）

通常、唾液は食べ物をとると分泌が盛んになります。口の中には約 1000 億～ 1 兆個もの細菌がいるといわれますが、唾液は、細菌の増加を抑えてくれる重要なものです。

出典：『数字で読み解くからだの不思議』講談社ブルーバックス