



# 家庭科だより



第 2 号 令和6年5月17日（金）

## 健康な毎日を過ごすために ~食生活Q&Aその①~

### Q:食事はなぜ必要なの？

人は、生きていくために色々な栄養素が必要です。健康に生きていくために、必要な栄養素を食事からとらなくてはならないからです。



### Q:バランスのいい食事って？

体に必要なすべての栄養素を必要なだけとれる食事のことです。

バランスのいい食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。

メニューを考えるときは、肉や魚などのおかずだけでなく、野菜を使ったおかずもつけあわせてみたり、いろいろな食品を使っている料理を選んでみてはいかがでしょう。

一食でいろいろな食品をとるのが難しいときは、一日あるいは数日単位でバランスを考えてみましょう。例えば、お昼に野菜が十分とれなかったら夜に野菜を多めにとる、同じ料理が続いた次の日は別の食品を使った料理を食べる、いろいろな調理方法（焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、ゆでる、炊く、あえる）を組み合わせるなどしてバランスがとれるように工夫してみましょう。

### Q:どうしていろいろな食品を食べたほうがいいのか？

一つの食品で一日に必要な栄養素を全て含んでいるものはないからです。

いろいろな食品を食べて、必要とされている様々な栄養素を十分にとるようにしましょう。



### Q:なぜ朝ごはんが大切なの？

糖質は脳の唯一のエネルギー源です。朝食を食べると、活動に必要なエネルギーが体にいきわたり、体も脳もしっかりと働ける状態になります。朝から勉強や仕事で活躍できるよう、必ず朝ごはんを食べましょう。

食べる時間がない、作る時間がない……という方。まずはトーストやおにぎりだけでも食べましょう。さらに、牛乳やサラダ、みそ汁などを組みあわせて、バランスをよりよくするといいですね。

続きはPart2へ……