

8月

えいようだより

栄養の日

8/4 栄養
の日

8/1→7 栄養
週間

～覚えよう！8/4は栄養の日～

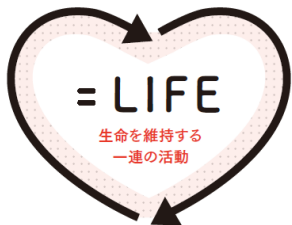
8月4日は栄養の日です。

たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる、そのきっかけの日です。

日本栄養士会は、全国の管理栄養士・栄養士とともに日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

栄養ってなに？～栄養とカラダのほんとのところ～

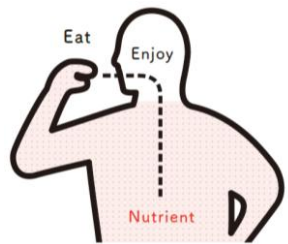
「栄養」は食べて生命を維持する活動そのもの



「食べる」ことを通じて必要な「**栄養素**」を体内に取り込み、エネルギーを作ったり、カラダを作ったりして生命を維持する一連の活動です。

「栄養」活動は生きることそのものなのです！

食事は「栄養素」のためだけのもの？



「栄養」活動のためには「食べる」ことが必要不可欠。でも私たちは「栄養素」の摂取のみを目的に食事をしていません。

食事は空腹感を癒し、料理を味わい楽しむもの。その結果として、食物から栄養素を摂取しているのです。つまり、食事を楽しむこと自体が「栄養」活動なのです！

生命活動を支える「栄養素」

私たちは「栄養素」を摂取し続けないと生きていくことができません。「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」は五大栄養素といい、カラダにとって大きな役割を果たしています。

主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスのよい食事！

主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるおかずです。体をつくる栄養素たんぱく質が中心。

主食

ごはんは毎回の食事に欠かせません。主にエネルギー源。



副菜・汁もの

野菜・きのこ・いも、海藻などが入ったおかずです。主菜で不足しがちな体を整える栄養素ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれます。

ここだけは覚えておこう！

☒ 「栄養」活動は生きることそのもの ☒ 主食・主菜・副菜がそろった食事が◎