

健康を守るために 大切な栄養

たんぱく質

無機質

主に体を
つくる

主に体の
調子を整える

体に必要なたんぱく質
必要な栄養素

ビタミン

炭水化物

脂質

主にエネルギーになる

私の家では、お母さんが毎朝みそ汁と白米という日本の代表的な食事を作っています。私は、いつも、またみそ汁とご飯かと思っています。みそ汁とご飯にこだわることかなと思いましたが、体内に必要なたんぱく質の元となるアミノ酸をしっかりと摂取していただくのです。

エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	の栄養のことを五大栄養素といいますが、
米・パン、めん類、油、いも類など	魚、肉、卵、豆、製品、小魚、牛乳	果物、野菜、キノコ類	
			
炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質	ビタミン 無機質	この五つ

みんな元気に
健康新聞

発行所
なまえ
宇美東小学校
5年2組
山神かな

体に必要なたんぱく質、炭水化物、脂質、無機質、ビタミン

編集後記

今回、栄養について調べるために、いろいろな栄養素を調べました。これからは、栄養をしっかりと摂りたいです。

1 血糖値を下げる

2 心臓を健康に

3 血圧のコントロール

4 脳の機能を正常に保つ

5 便秘を防ぐ

1 老化防止

2 美肌効果

3 疲労回復

4 消化促進

5 ガンの予防

私のオススメ
みそ汁&ご飯