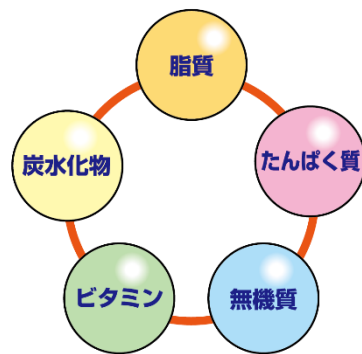


# 五大栄養素の働きを知ろう!



## ◎ 「五大栄養素」とは?

私たちは毎日を元気に過ごすために、食べ物から栄養素をとる必要があります。栄養素には大きく分けて5つの種類があり、これを「五大栄養素」と呼びます。そして、体の中でおもに3つの働きをしています。



### 炭水化物

ごはんやパン、めんなどに多くふくまれていて、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

### 脂質

油やバター、ナッツなどに多くふくまれていて、少量でも、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになる、効率のよい栄養素です。

### たんぱく質

肉・魚・たまご・大豆などに多くふくまれていて、体の筋肉、骨、皮ふ、血液などすべての材料となります。

### ビタミン

野菜や果物に多くふくまれていて、ほかの栄養素の働きを助け、体の健康を保つために、調子をととのえる役割があります。

### 無機質

牛乳、小魚、海そうなどに多くふくまれていて、体をつくる材料になったり、体の調子をととのえたりする役割があります。



おもに  
エネルギー  
のもとになる



おもに  
体をつくる  
もとになる



おもに  
体の調子を  
ととのえる

これらの五大栄養素をバランスよく食事にとり入れることが大切です。右の図には、それぞれの栄養素を多く含む食べ物を示しました。

また、五大栄養素のうち、炭水化物、脂質、たんぱく質を「三大栄養素」と呼びます。この3つの栄養素は、体を動かすエネルギーのもとになりますが、たんぱく質は、体をつくるのが得意です。炭水化物と脂質が足りないときに、エネルギーになる働きがあります。

献立表には、メニューだけでなく、使われている食材も書いてあります。どんな食材が どのような目的で使われているのかチェックしてみましょう★

