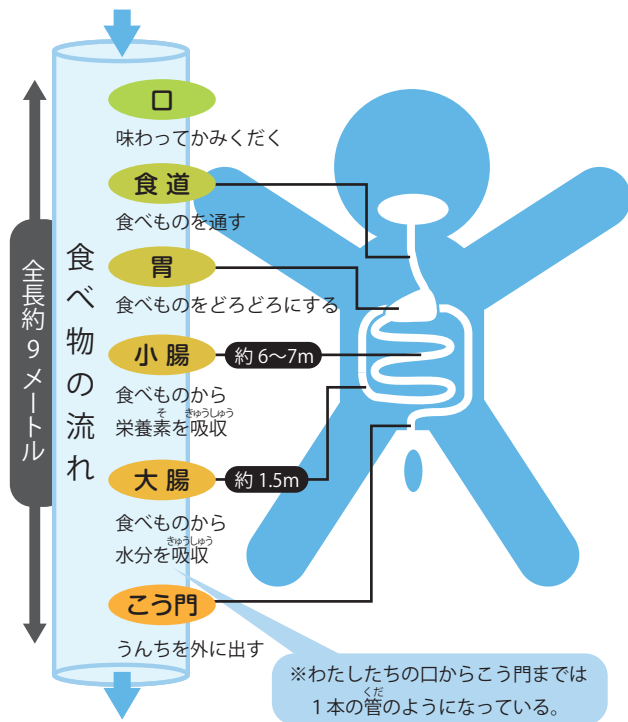




# 食べもので体と心を元気に

毎日の食生活とわたしたちの体はどのようにつながっているのでしょうか？

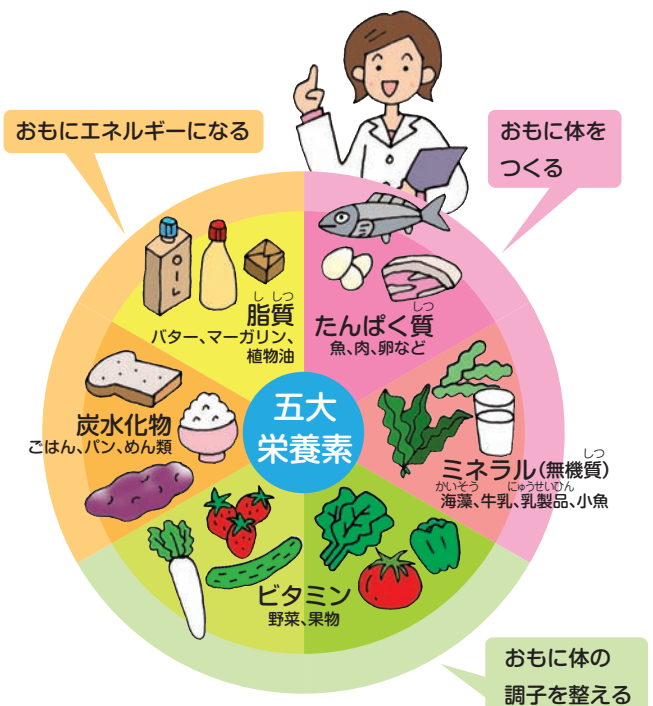
## 食べもののゆくえ



わたしたちは食べものを口から体の中に取り入れ消化し、栄養素を吸収し生きていくために必要なエネルギーをおぎなっています。食べものをよくかむと、だ液とまざりながら食道を通過して胃の中へ。胃では食べものをどろどろにして小腸、大腸へと送り出します。このあいだに食べものの栄養素が少しずつ吸収されます。最後に残った食べものはうんちとなってこう門から外に出ます。

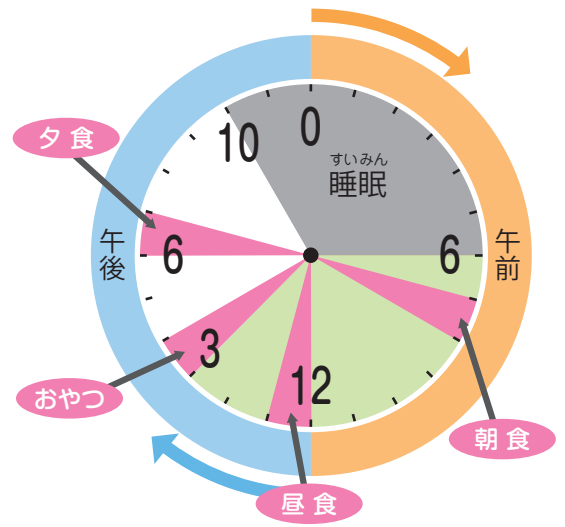
## 食べもののはたらき

食べものは種類によっていろいろな栄養素をふくんでいます。その栄養素は体の中で、さまざまなはたらきをしてくれます。毎日の食事からとれる基本的な栄養素は、エネルギーになる「炭水化物」や「脂質」、筋肉をつくる「たんぱく質」、歯や骨をつくる「ミネラル（無機質）」、そして体の調子を整える「ビタミン」。これらの栄養素をまとめて「五大栄養素」と呼んでいます。五大栄養素は成長や生命の維持に欠かすことができません。



## 1日3食きちんと食べよう

1回の食事だけでは、1日に必要なエネルギーや栄養素を十分にとることができません。体の大きな大人とまだ小さな子ども、毎日たくさん運動をする人とあまり運動をしない人では、1日に必要なエネルギーもちがいます。そこで、朝、昼、晩と1日3回の食事から、その人に必要な分の栄養素をほ給します。小学4～6年生が1日に必要なカロリーは約2200キロカロリーです。1日に3回の食事から2200キロカロリーをとりましょう。食品のパッケージに表示されているカロリーを目安にしてみるのもよいでしょう。



## 1日のスタートに欠かせない朝ごはん

1日3回の食事を毎日、決まった時間に食べることで生活のリズムを整えることができます。とくに、眠りから覚めたあとの体や脳をはたらかせるために、朝ごはんを食べることが大切です。「朝は食べる時間がない」「食欲がわからない」という人は、早寝早起きして、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。学校で勉強したり運動したりするための元気は、朝ごはんからもらいます。



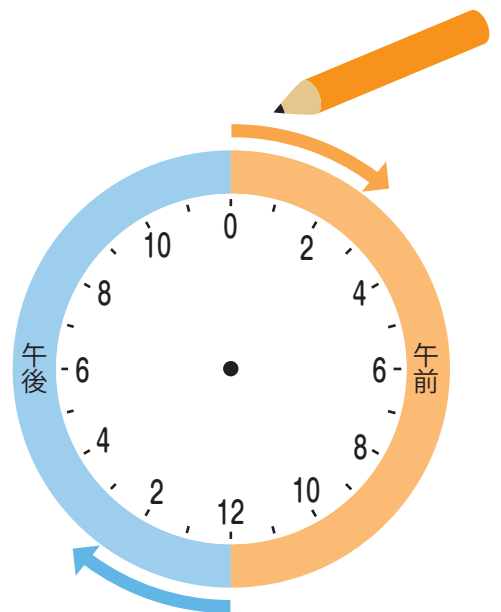
## 自分の生活時間を知ろう！

みなさんは1日24時間をどのように使っていますか？

右の円グラフに次のことを書きこんでみましょう。

- ・ 食事    ・ 学校    ・ おやつ
- ・ 遊びや運動    ・ 勉強    ・ 睡眠

書きこんだら、お友だちと見くらべてどこがちがうか話し合ってみましょう。1日の食事のリズムから、健康的な生活リズムをつくりたいですね。



自分の生活時間を書いてみよう。