

主食をしっかり食べて エネルギー不足に注意しよう

10月17日(木)

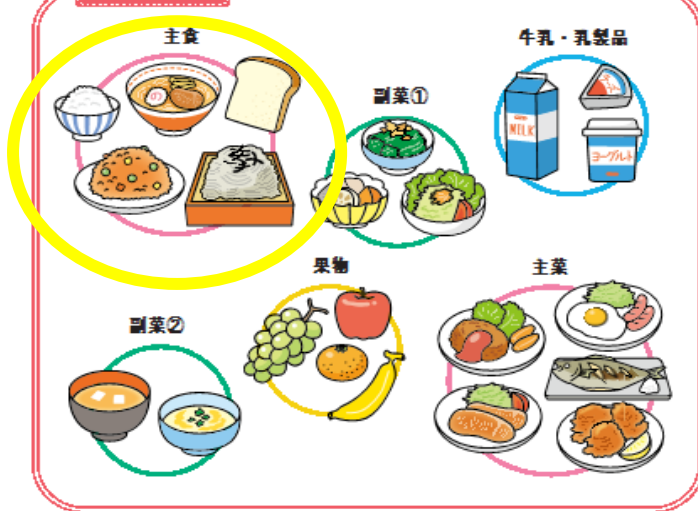
私たちは、体内における化学反応によって、生きるための主な原動力であるエネルギーを得ています。

文部科学省 中学生用食育教材より

私たちは、エネルギーなしに生きていけません。成長期の発育や健康の維持のためには、十分なエネルギーが作られるよう必要な栄養素を摂取することが重要です。



イラストの 主食、主菜、副菜①②、牛乳・乳製品、果物



エネルギーを作る化学反応には、炭水化物と脂質、ビタミンが必要です。

まずは主食をしっかり食べて炭水化物を補給しましょう。

エネルギーが不足すると、体のいろいろな所でエネルギーの節約を始めます。これにより下のような影響が体や心に出てきます。

えいきょう ○体や心に出てくる影響

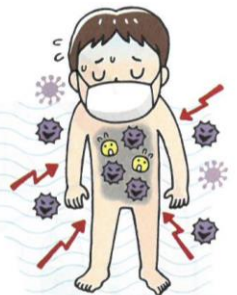
めんえき
免疫、消化器系、
心臓・血管の
機能が
低下します。



女性は、無月経になっ
たり、初経の時期が
遅れたりします。



代謝が落ちたり、
貧血になったり、
骨密度が低下したり、
ホルモンの分泌が
乱れたりします。



発育期においては、
成長や発育に影響が
あります。
”(教材7参照)



精神的に
不安定になります。

