

主食をしっかり食べて エネルギー不足に注意しよう

9月3日(水)

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)

エネルギーは体や心を動かすために必要です。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。

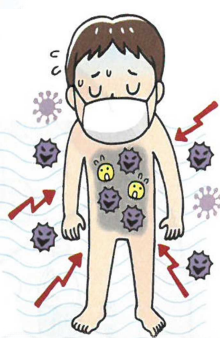
エネルギーが不足すると、体のいろいろなところでエネルギーの節約を始めます。これにより様々な影響が体や心に出てきます。

主食を減らさずしっかり食べよう!



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。



発育期においては、
成長や発育に影響が
あります。



精神的に
不安定になります。

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。



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。

