

# キッズ栄養学入門

保存版

赤・黄・緑・青  
全部食べたかな？  
毎日チェックしよう！！

からだをつくるもの → 血や肉・骨や歯をつくる。

## たんぱく質



たんぱく質はギリシャ語で  
**チャンピオン**  
って意味だぞ！

だいは、地のお肉って言われるの。しっかり食べてね！



## カルシウム

現在日本人で最も不足しているもの！  
絶対、毎食卓には登場させて。



僕は吸収率  
**No.1**  
毎日必ず飲もう！！



上手なとい方のPoint

☀️ ビタミンDはカルシウムの吸収を良くする！

日光に当たったり  
いわし、レバーなどに  
多く含まれてるよ



仲良く一緒に  
とろうね♡

大量のリンと  
カルシウムと一緒に  
とると、吸収が  
悪くなる！



リンは加工食品や  
インスタント食品に  
多く含まれてるよ

熱や力のもとになる → 体温を保ち、体を動かす力のもとになる。

## 炭水化物



**注**  
大切なエネルギー源だけど  
食べすぎると太るよ！

## 脂肪

### 動物性の脂肪

とりすぎると肥満や  
生活習慣病に  
つながるぞー！



### 植物性の脂肪

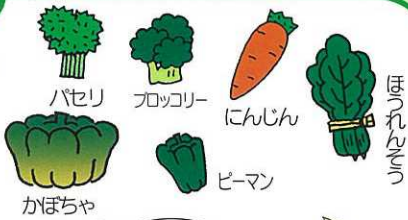
血管に脂肪がたまったり、  
血液が血管の中で  
固まったりする  
のを防ぐの。



からだの調子を整える → 病気をしない丈夫な体にする。

## カロチン

病気を予防  
するぞ！！  
お肌もツルツルに  
なるよ



僕と一緒に  
とるとよく  
吸収されるよ！



## 野菜をたっぷり食べるには

- 1日3食平均して食べよう
- 火を通すとたくさん食べられるよ！
- 野菜料理を1日にもう一皿ふやそう
- 野菜主役の料理を作ろう  
例えは キャベツのせん切りよりもロールキャベツに
- 外食の時  
単品より定食ものに



## ビタミンC

調理後はすぐ食べてね！  
ビタミンCがなくなるよ。



## 食物繊維

不足しやすいので  
しっかりとうろう！

### 水に溶けないせんい

野菜・いも・穀類・きのこ  
豆・甲かく類  
(えび、かになど)

ウンチの量を増やし、便通をよくするヨ！

### 水に溶けるいせんい

果実類・海藻  
こんにやく

糖やコレステロールの吸収を阻害し、  
血糖値やコレステロール値を下げるヨ！

## 食物せんいのはたらき



## こんな時 これを食べよう。

- ★ かぜ……………ビタミンC (野菜・果物)
- ★ 口内炎・口角炎……………ビタミンB2 (牛乳・チーズ・レバー・わかめ など)
- ★ 便秘……………食物繊維 (海藻・野菜)・ヨーグルト
- ★ 肌あれ……………ビタミンA (緑黄色野菜・レバー・卵・うなぎ など)
- ★ 夏バテ……………ショウガ・サバ・味噌・夏野菜 など
- ★ お腹がすいた時…他へ気をそらせましょう  
例えは 趣味・でかけるなど  
洋菓子より和菓子を

