

## ◎ 五大栄養素の大切な役割 ◎

五大栄養素とは、食物の中に含まれる物質のうち、生命活動を営むため人間の身体に必要な成分でたんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル(無機質)に分類されます。

### <五大栄養素の3つの大きな働き>

**たんぱく質**  
身体を作る主成分  
(血や肉や骨になる)  
肉類・魚介類・卵  
大豆・大豆製品  
牛乳・乳製品など

焼き魚や唐揚げなど  
主菜のおかずになるもの

**脂質・糖質**  
エネルギーになる主成分  
(身体を動かす元となる)  
ごはん・パン・麺類  
芋類・油脂類・砂糖など

主に主食になるもの

**ビタミン・ミネラル**  
身体の調子を整える主成分  
(身体の機能を調整する)  
野菜・果物など

煮物やサラダなど  
副菜のおかずになるもの

このように食べ物の働きは3つあり、毎日いろいろなものを食べて栄養素を取り入れ体内で消化・吸収されてエネルギーになり、身体をつくり、調子を整えています。

高校生が一日に摂取するのが望ましい熱量(エネルギー)は男性が2500kcal、女性が2050kcalです。給食で摂る摂取基準が860kcalですので、足りない分を家庭の食事で補う必要があります。それぞれのグループから選んで食べる力を身につけてバランスの良い食生活を送りましょう。

今月の献立表にも詳しく書いてありますので良く読んでくださいね。