食事と水分

たんぱく質だけで十分？

食事全体で身体をつくる



身体づくりと聞くと、肉やプロテインが気になるかもしれません。でも成長する身体には、材料だけでなく、動いて暮らすためのエネルギーも必要です。

知ると、見方が変わる

01 食事は、栄養素の組み合わせ

農林水産省の食事バランスガイドは、主食・副菜・主菜・牛乳や乳製品・果物の5つのグループから食事を考えます。たんぱく質の多い主菜を増やすだけでなく、組み合わせに目を向けるための道具です。［1］

02 サプリを足す前に、普段の食事を見る

米国小児科学会は、バランスの取れた食事をしている多くの若年アスリートでは、たんぱく質サプリメントは必要なく、利益も期待しにくいとしています。必要量は身体や活動によって変わり、「多いほどよい」わけではありません。［2］

知識を、暮らしの中へ

忙しい日は、足りない役割を一つ足す

例えば、パンだけになりそうな朝に卵やヨーグルトを添える、麺だけの昼に食べやすい具を加える。これは組み合わせの工夫です。毎食を完璧にするより、家庭で続けやすい選び方を増やしてみましょう。

食卓を、5つのグループで見る

主食	ごはん・パン・麺
主菜	魚・肉・卵・大豆料理
副菜	野菜・きのこ・海藻など
牛乳・乳製品	牛乳・ヨーグルトなど
果物	季節の果物など

食事バランスガイドを参考にした分類。盛りつけ量の指定ではありません。

今日からのヒント

1. 昨日の食事を、5つのグループで眺めてみる。
2. 食べられる食品で、一つだけ組み合わせを増やす。
3. 偏食や体重・成長が気になるときは、自己流で制限せず相談する。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］農林水産省｜使ってみよう！食事バランスガイド

子ども向けの食事の組み合わせの解説

［2］米国小児科学会｜Performance-Enhancing Sports Supplements

若年アスリートとサプリメントについての解説

この本で伝えたい範囲

食品アレルギー、持病、菜食などでは個別の調整が必要です。食事バランスガイドの成人向け量を、そのまま子どもに当てはめません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。