



令和7年10月 白山市立千代野小学校

さわやかな季節になりました。秋本番です。スポーツ・芸術・行楽・読書の秋、そして海の幸・里の果りの秋でもあります。豊かな実りで、体も心も満ち、これからやってくる寒い季節を元気に迎えましょう。



食べものののはたらきを知ろう ～基本の知識を身につけてかしこく食べよう！～

食品にはいろいろな栄養素がふくまれ、食品によって、ふくまれる栄養素の割合がちがいます。そのため、私たちの健康を保つためには、いろいろな種類の食品を組み合わせることで食べることが大切です。3つのグループをそろえて食べると健康にいい食事になります。

「食品の3つのグループ」と「多くふくまれる栄養素」

【赤のグループ】
(おもに体をつくる)

肉・魚・卵・大豆・牛乳

たんぱく質 カルシウムなど

【黄のグループ】
(おもにエネルギーになる)

米・パン・めん・いも
油・さとう

炭水化物 脂質

【緑のグループ】
(おもに体の調子を整える)

野菜・くだもの

ビタミン

ウイルスへの抵抗力を高めるために腸内環境を整えましょう

腸の中には健康に役立つ善玉菌、毒素をつくる悪玉菌、善玉菌・悪玉菌の多い方に影響される日和見菌がいます。善玉菌が多いと腸内環境が良くなり、抵抗力も高まります。反対に悪玉菌が多くなると、抵抗力も弱まります。

善玉菌を増やす食品をすすんで食べよう！

<p>食物せんいが多い食品 (野菜・いも・きのこ・海藻など)</p> <p>ウンチの量を増やし、有害物質を体の外に出します。</p>	<p>オリゴ糖が多い食品 (大豆・ごぼう・バナナなど)</p> <p>ビフィズス菌のエサになり、善玉菌を増やします。</p>	<p>発酵食品 (納豆・ヨーグルト・つけ物など)</p> <p>腸内環境を整えます。</p>
--	--	--

便秘がちで、よくおなかが痛くなる人は悪玉菌が増えがちです。食物せんいの多い野菜やきのこや海藻をしっかりと食べ、善玉菌を増やして、便秘を解消しましょう！

