



# おいしく ぱくぱくだより

令和6年10月No.102

ほいく課  
管理栄養士



## ♡体の中のひみつ♡ ～食べ物消化・吸収～

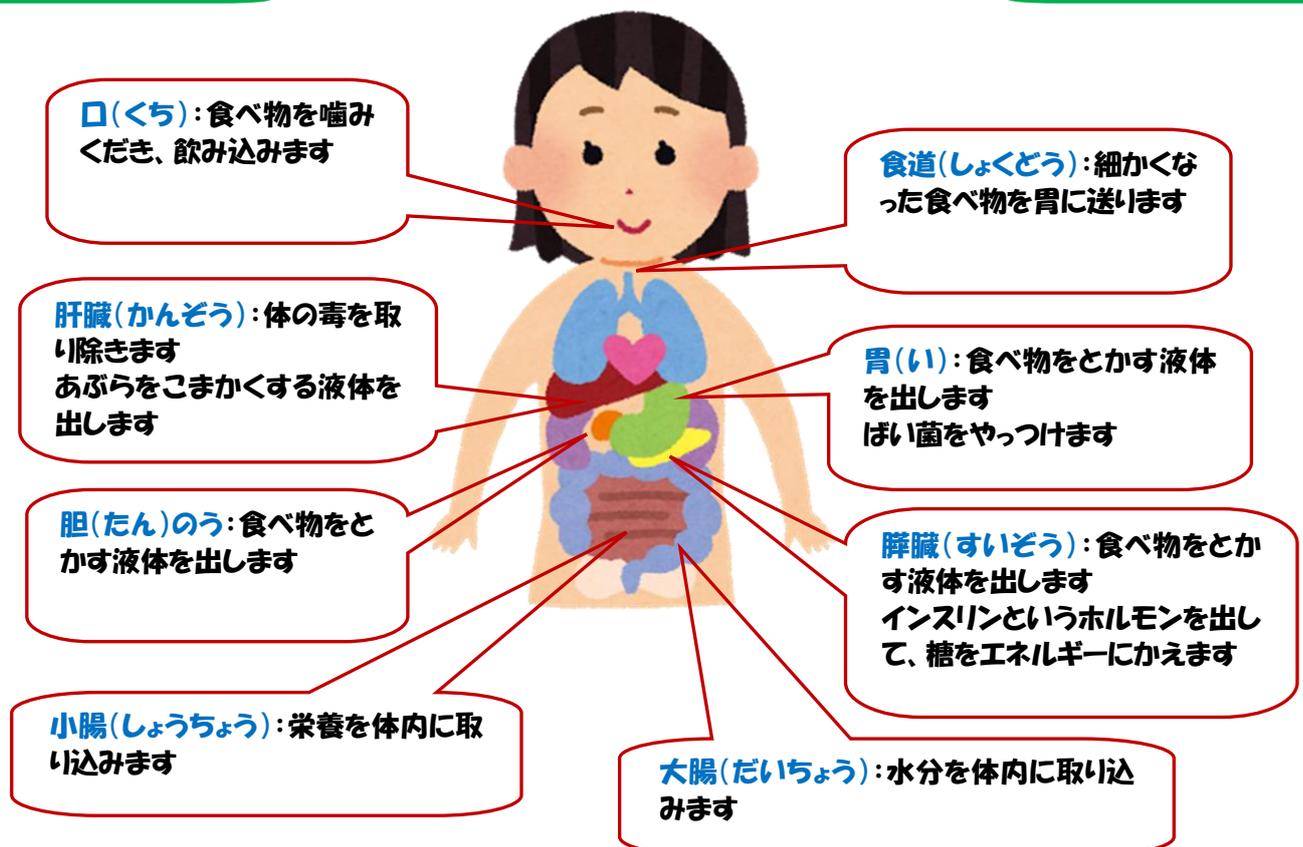
私たちの体の中では、様々な不思議なことが起こっています。

食べ物が口に入ると、その時点から必要に応じてそれぞれの栄養素に分解するための「消化酵素」が各臓器から分泌され、体に取り込まれます。これが「消化・吸収」です。

10月の「わくわくたべもの集会（4～5歳児を対象に実施する食育集会）」のテーマは、「体の中のひみつ」です。紙芝居やエプロンシアターを使用して、食べ物がどのように体の中に取り込まれるのか、また、体の中の構造について説明し、自分の体や健康に関心を持つようにします。

体が栄養素を吸収するしくみについて、確認してみましょう。

### ♡体の中で、おきている不思議！まるで工場みたい！♡



## ♡「消化・吸収」によって、体内に取り込まれた栄養素の働き♡

私たちが生きていくためには、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどの栄養素が必要です。これらの栄養素は、成長や活動に必要なエネルギーをうみだし、体の機能を調節しています。

### たんぱく質

体を作ったりエネルギーになるほか、ホルモンや免疫物質、代謝酵素などの材料として使われます。また、アミノ酸が結合していて、体内では合成されないものがあり、食べ物からとる必要があります。

### たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・卵・乳・乳製品・豆・豆製品など



### 脂質

エネルギー源となるほか、脂溶性ビタミンを吸収するために、欠かせない栄養素です。また、体内では合成されないものがあり、食べ物からとる必要があります。

### 脂質を多く含む食品

油・バター・マヨネーズなど



### 炭水化物

糖質と消化されない食物繊維にわけられます。糖質は穀類や砂糖類の主な成分で、エネルギー源として重要です。食物繊維はセルロースなどが主成分で、消化されないため、エネルギー源にはなりにくいのですが、便秘を予防する働きなどがあります。

### 炭水化物を多く含む食品

米・パン・麺類・芋類・砂糖など



### ビタミン・ミネラル

体の中で他の栄養素の働きを助けて、体の調子を整えます。

### ビタミン・ミネラルを多く含む食品

野菜・果物・きのこ・海藻など



そういえば、給食には必ず、野菜のおかずがあるわ…

## ♡何を食べてらよいの？♡



好きなものばかり食べたり、偏った食事ではなく、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルをとるようにしましょう。⇒保育園の給食を参考に、主食・主菜・副菜を組み合わせれば、大丈夫！お子さんとメニューをチェックしてみてください。

