



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

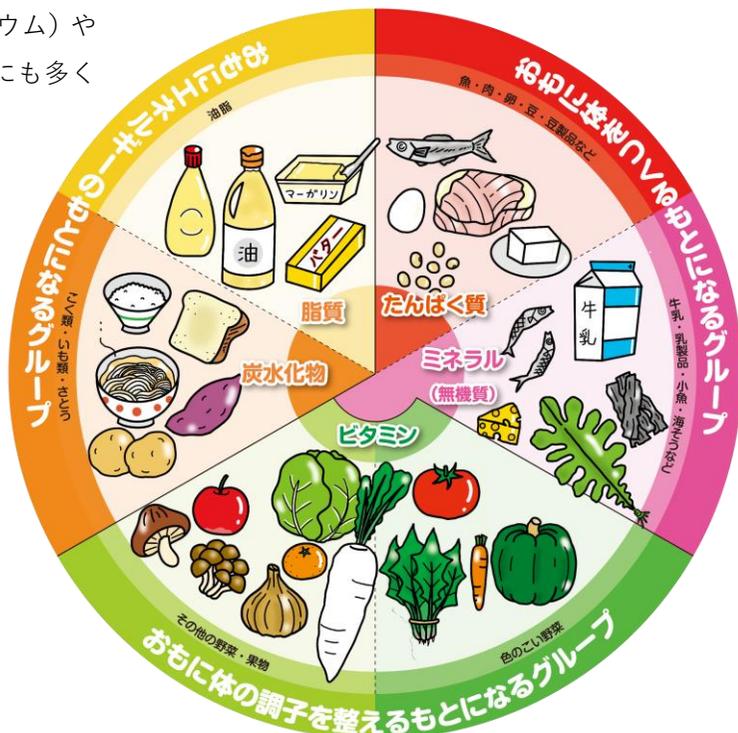
## 食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループや、中学校で学ぶ6つの基礎食品群は、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらく栄養素でグループ分けをしたものです。米や麦など穀物やその加工品に多い「炭水化物」、肉・魚・卵など動物由来の食べ物には「たんぱく質」、野菜・果物に多い「ビタミン」といった特徴がよくわかります。

一方、同じ無機質でも食塩（ナトリウム）や鉄、またビタミンですが、動物性食品にも多く含まれるビタミンB群など、この分け方ではうまく当てはまらないケースもあります。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



## 生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

## 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！  
食べられるものの幅を広げておこう！  
朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！  
早食いはせず、よくかんで食べよう！

朝食  
昼食  
夕食

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

## 作ってみませんか

### 材料 4人分

- いわし 4尾
- かたくり粉 少々
- 揚げ油
- ねぎ 5cmくらい
- しょうが 1かけ
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 水 小さじ2

### いわしの かおり揚げ

#### 作り方

- ①いわしは頭と内臓を取り、指で開いて骨を除いておく。
- ②かたくり粉を①につけ、中温の油で揚げる。
- ③ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④水・砂糖・みりん・しょうゆを煮立て、③を加えてさらに煮る。
- ⑤②に④をかけて出来上がり。

