



# 現代人は

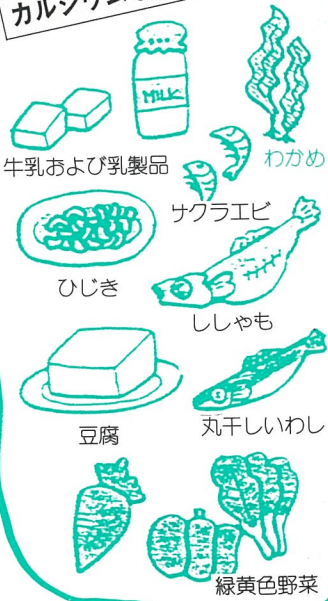
カロリー過多  
栄養不足

栄養ドリンク剤、スナック菓子、「チン」ですぐ出来る冷凍食品など、手軽で簡単な食品が回る現在、野菜を作っているのに利用しない、子供が偏食で困るなど、町でも色々な声がきかれます。あなたも意外とカロリー過多、栄養不足ではないでしょうか。

## カルシウムの効果

骨や歯の重要な成分として欠かせない栄養素。また、不足すると高血圧や動脈硬化など成人病の引き金になるとの調査結果もある。とくに伸び盛りの子どもや骨がもろくなりやすい高齢者妊娠中の女性は積極的にとるようにしたい。

### カルシウムを多く含む食品



### 6つの食品群

<b>第1群</b> 魚・肉・卵・大豆製品  主として良質たん白質の供給源	<b>第2群</b> 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる魚  主としてカルシウムの供給源	<b>第3群</b> 緑黄色野菜  主としてカロチンの供給源
<b>第4群</b> その他の野菜・果物  主としてビタミンCとミネラルの供給源	<b>第5群</b> 米・パン・めん類・いも  主として糖質性エネルギーの供給源	<b>第6群</b> 油脂  主として脂肪性エネルギーの供給源

### 組み合わせのポイント



▶ たくさんさんの料理の前に (篠本三区)



### 食品のQ&A

#### Q1

カロリーのとりすぎや肥満が問題となっているのに、不足している栄養素があるってホント？

#### A1

その通り、カルシウムが足りません。これは、国民栄養調査でわかったことで、逆に脂肪と塩分はとりすぎです。



#### Q2

不足がちな栄養素は、ドリンク剤や機能性食品で補えばいい？

#### A2

鉄、オリゴ糖、食物繊維など、最近は体によいとうたった食品や飲料水がブームです。しかし、普段の食事をいい加減にしておきながら、それらの食品をとることで安心と思ひ込むのは危険です。



▲ 青空の下での給食 (東陽小)

