

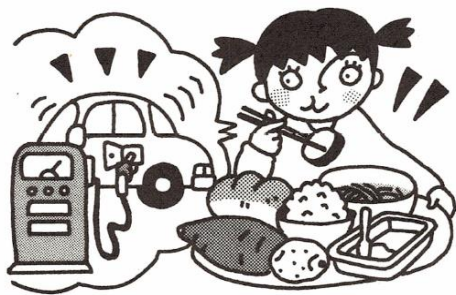


## バランスのよい食べ方って、どんな食べ方？

よく「いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう」と言いますね。  
でも、どうしたらバランスのよい食べ方ができるのでしょうか？

食べ物には、大切な役割が3つあります。

1つめは、からだを動かすエネルギーのもと。ごはんやパン、いも類  
などの炭水化物、アブラなどが、この役目をしています。



食べ物の役割は3つ

1つめはからだを  
動かすエネルギーのもと

食べ物役割の2つめは、からだをつくる材料になること。  
からだをつくる材料になるのは、肉や魚、卵、豆腐、牛乳などです。



2つめの役割は  
からだをつくる  
材料になること

た もの やくわり

はたら

食べ物の役割の3つめは、からだの動きをスムーズにすること。

やくわり ちゅうしん やさい くだもの おお

この役割の中心は、野菜や果物に多くあるビタミンなどです。



やくわり

3つめの役割は

うご

からだの動きを

スムーズにすること

はな

やくわり

た

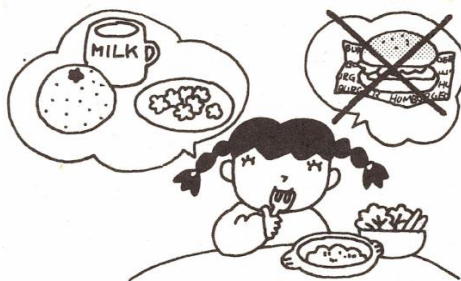
ちようし

いま話した3つの役割のうち、どれかが足りないと、からだの調子

わる

びようき

が悪くなったり、病気にかかりやすくなったりします。



やくわり

3つの役割のうち

た

どれかが足りないと

ちようし

わる

調子が悪くなります

た もの

た

りよう

つか

りよう

たいせつ

また、食べ物は「食べる量」と「使う量」のバランスも大切です。

た もの

やくわり

りよう

食べ物の「役割」と「量」、2つのバランスがとれているかどうか、

じぶん

しょくじ

ときどき自分の食事をふりかえてみてください



しょくじ

やくわり

りよう

食事の「役割と量」

たいせつ

2つのバランスを大切に