

「食事と栄養」

ファイブMでは、栄養について考えて食事を摂っていただきたいと思い、栄養ニュースレターを通して情報を発信させていただきます。楽しく学んで健康になりましょう。

人間はどうして食事をするのでしょうか？お腹がすくから？美味しいから？もちろん、それだけではありません。

生きるために必要なエネルギーも筋肉や骨、内臓などを作っているのも毎日食べている食事（栄養）からです。

<消化と吸収>

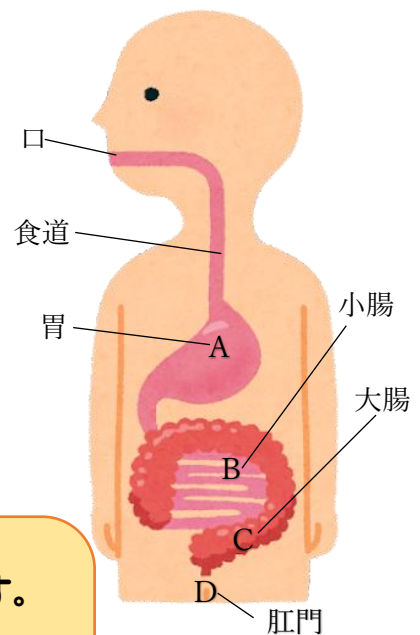
食べたものはどこへ行くのでしょうか？

口から入った食べ物は、食道を通り胃に入ります（A）。

胃で消化されそのまま小腸に行きそこで、栄養として吸収（B）。

吸収されなかったものは大腸に行き（C）、そのまま肛門から排泄されます（D）。

吸収された栄養は体の中で**エネルギー**や、**筋肉**、**骨**などに作り替えられます。エネルギーや、筋肉、骨などに作り替えられる栄養のことを**栄養素**と呼びます。ファイブMでは、9つの栄養素を大切にしています。



その9つの栄養素を**9大栄養素**と呼んでいます。

①たんぱく質②糖質③脂質④ミネラル⑤ビタミン

⑥セニイ⑦ファイトケミカル⑧水分⑨酵素



くりっきー先生

くりっきー先生はだ~れだ？わかるかな~？

(=°ω°) / くりっきー先生から問題だよ！



Q：この中で、ビタミン、ミネラルも一緒に摂れる主食はどれでしょう？

ア. 白米  イ. 玄米  ウ. パン  エ. パスタ 

答えは次号で…お楽しみに(^_-)-☆

★次回は2022年1月11日頃発行予定



あいみん

明日の元気と幸せを
ファイブM