



昔の人は言いました。『1月に行く、2月は逃げる、3月は去る』確かに、お正月はついこの前なのに、もう2月。3年生はとくに、卒業までの日は飛ぶように過ぎていくかもしれません。

一日一日、じっくり立ち止まり、大切に過ごすよう心がけてみませんか?  
卒業までの数日、豊かな日々になりますように。保健室にも話をしにきてくださいね。



**カロリー**は、エネルギー量を表す単位。数字が大きいほど、エネルギー量が多いのです。

◆.....◆  
カロリーとは、食べ物や運動のエネルギー（熱量）の大きさのこと。長さを示すセンチメートルや、重さを表すキログラムと同じです。「キロカロリー (kcal)」という単位を使って表します。

1キロカロリーは、1リットルの水の温度を1℃上昇させるのに必要なエネルギー。

数字が大きいほど、エネルギー量が多いということになります。



体を動かす時だけでなく、じっと寝ているだけでもエネルギーは必要です。

◆.....◆  
自動車にガソリンや電気が必要なのと同じで、私たちの体にもエネルギーが必要です。歩いたり、走ったりだけでなく、呼吸をしたり、体温を保ったりするのにもエネルギーを使います。

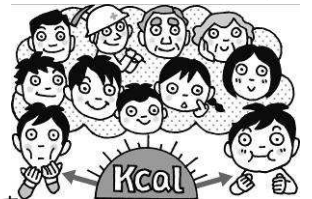
体の成長にも必要で、生きていくのに欠かせないものなのです。

私たちは食べものからエネルギーを取り入れます。



どのくらいのエネルギーが必要かは年齢や性別、生活のしかたによって違います。

◆.....◆  
エネルギーをたくさんとっても、使い切れなかった分は「予備」として体にたくわえられます。



「予備」があるのに、さらに多くのエネルギーをとると、どんどん体にたまってしまいます。これが「肥満」です。

「カロリーのとり過ぎに注意」といわれるのは、こんな利用があるから。自分に必要なエネルギー量を知り、ちょうどよい量をとることが大切です。

## 違いを知って

# 健康な食生活を始めよう!

「カロリーのとり過ぎに注意」とか「栄養のバランスを考えて」と、よく耳にしますね。

カロリーと栄養、どちらも食べ物や食べ方に関係のあることですが、どう違うのか、知っていますか?

今日は、カロリーと栄養のお話を中心に、健康的な食生活について考えてみましょう。

## ~カロリーと栄養~

**栄養**とは、食べものの栄養素を利用して生命を保つこと。

◆.....◆  
栄養素は、約50種類ありますが、よく似た働きのをまとめて「5大栄養素」といいます。

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5つです。

炭水化物と脂質はエネルギーのもとに、たんぱく質とミネラルは体をつくる材料に、ビタミンとミネラルは体の調子を整える働きをしています。



栄養素の働きによって「黄・赤・緑」の3つの色にたとえて表すこともあります。

◆.....◆  
3つの色は、黄は「エネルギーのもと」、赤は「体の材料」、緑は「体の調子を整える」働きを表します。



食べものに含まれる栄養素は、消化され、体の中で使いやすい形になって初めて役に立ちます。

食べものの栄養をしっかりと取り入れるには、きちんと消化できるように、よくかんで食べることも大切です。

栄養素は助け合って働いています。バランスよくいろいろな食べることが大切です。

◆.....◆  
たんぱく質が皮膚や骨、筋肉などの材料として使われるためにはエネルギーが必要で、炭水化物や脂質もしっかりとらなければなりません。

ビタミンの中には、脂質と一緒にすることで吸収率が高まるものもあります。

栄養素の働きを最大に引き出すために、かたよることなく、いろいろなものを食べることが大切です。