

## 4

## 食事を通して健康な体をつくりましょう

私たちの体は、食事をすると、体内で消化し、栄養素を吸収して、複雑な化学反応（代謝）によって、食べ物を利用しています。

体内でのこの働きを「栄養」といいます。

体を動かす、体力を維持するなど、食べることは、体をつくり、体のあらゆる部分を刺激します。

食べ物によって栄養素は様々で、体の中での働きも違います



やせていたり、太っていたり……日ごろの食事の結果です

自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事を食べましょう。

ご自身の体格を確認してみましょう。



P20 自分の適正体重を知ろう ～子ども編～

P22 自分の適正体重を知ろう ～大人編～

## 栄養素の働きによる食品の分類

食べ物は、体の中での働きによって主に3つのグループに分けられます。



ごはん

+



野菜炒め

+



目玉焼き

健康を保つために、いろいろな種類の食品を組み合わせさせて食べましょう。