

おのくり通信

令和7年8月4日発行

Vol.4

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

8月4日は「栄養の日」

～ バランスの良い食事とは？？ ～

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です

皆さんは日ごろから栄養バランスを意識して食事を摂っていますか？

今回は私たちの体に必要な栄養素を5つに分けて紹介します

様々な栄養素をバランスよく摂り、暑さに負けないからだを作りましょう！

からだに必要な5つの栄養素とそのはたらき

炭水化物



脂質



たんぱく質



ミネラル



ビタミン



エネルギーの
材料になる

生きるために
必要なエネルギーを
供給する



からだを作る
材料になる

筋肉・皮膚・骨
血液・免疫物質など
の材料になる



からだの調子を
を整える

栄養素の代謝を
円滑に進め
上手く働くよう助ける



これらの5つの栄養素をバランスよく摂るために...

毎食、**主食・主菜・副菜**の要素を揃えることを意識しましょう！

副菜

1~2品

ビタミン

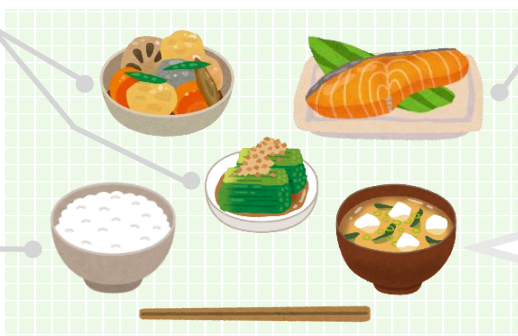
ミネラル

の供給源

主食

炭水化物

の供給源



主菜

たんぱく質

脂質

の供給源

きのこや野菜たっぷりの

汁物

の場合は

副菜としてカウントできます

