

<バランスの良い朝ごはんとは??>

体が育つ乳幼児期は、バランスの良い食事が大切となってきます。しかし、一概にバランスの良い食事とは何?と聞かれても、中々難しい所があるかもしれません。今回は、「バランスの良い」とはどういう事か?という所に焦点を当ててみようと思います。

①ご飯等のでんぷん質を含む「炭水化物」

炭水化物は、脂質、タンパク質とともに3大栄養素のひとつで、脳や体を動かすといった主にエネルギー源として利用される大切な栄養素です。

例)ごはん、パン、麺、芋類、シリアル等

②牛乳やヨーグルト、チーズ、卵等の「良質なたんぱく質」

筋肉をはじめ、臓器、血液、皮膚、髪、歯、爪など、体のあらゆる組織をつくる材料になる栄養素です。加えて、体の機能を調整するホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの材料でもあり、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持などにも重要な役割を果たしています。

例)肉、魚、乳製品、納豆、豆腐等

③野菜や果物等の「ビタミン、ミネラル類」

糖質、脂質、タンパク質の分解や合成を助ける働きや成長を促進させるホルモンに近い働きをするため、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。ミネラルには、①骨、歯などの身体の構成成分になる②体液に溶けてph・浸透圧を調整する

③神経・筋肉の興奮性の調整をするという役割があります。また、果物に含まれるブドウ糖は、脳が活動するためのエネルギー源となります。

例)野菜、果物、海藻類

①~③をメニューに取り入れると、自然とバランスが整ってくるかと思います。是非、献立を考える際の参考にしてみてくださいね。

