

1 睡眠と食事

1-2 バランスの良い食事をとろう!(17分33秒)

● 人間はどうやって食べ物を栄養にしているのか?
(5分49秒)



キーワード **エネルギー だ液 胃液 小腸**
栄養の吸収 大腸 消化器官

内容

校種

単元名

からだの中では、食べ物をエネルギーにするため、色々な内臓が働いています。食べ物は口から体内に入り、まずは噛み砕かれて、唾液の中の成分ででんぷんの一部が消化されます。そして食道という管を通して消化器官へ送り込まれます。胃の中では、強力な胃液を分泌して食べ物を溶かし、菌などを殺します。食べた物の大半は2〜3時間でドロドロになります。

小 毎日の生活と健康 イ
小 育ちゆく体とわたし ウ
小 病気の予防 ウ
中 健康な生活と疾病の予防 イ

小腸のひとつ、十二指腸では、胆のうというところから分泌された胆汁と、すい臓というところから分泌されたすい液が混じり合い、吸収されやすい状態になります。そして、栄養素や水分が吸収され本格的に消化されていきます。大腸は、小腸から送り込まれた食べ物の老廃物から水分を吸収して、固形の便を作ります。さらにミネラルや水に溶けたビタミンも大腸で吸収されます。

● 好ききらいと食べ物のパワー(7分19秒)



キーワード **栄養バランス 学校給食**

小学生のきらいな食べ物を調べたところ、ピーマン、なす、しいたけ、トマト、セロリなどが多く、匂いがきつかったり、変わった食感というのが理由のようです。大人になっていくと、匂いや食感を嫌だと感じなくなる場合が多いので、成長が進んだらもう一度食べてみるとういでしょう。

小 毎日の生活と健康 イ
小 育ちゆく体とわたし ウ
小 病気の予防 ア・ウ
中 健康な生活と疾病の予防 イ

野菜や果物は、見た目の色によって大まかにそのパワーが分類できます。



トマトやりんごやいちごなどの赤い野菜や果物には、ビタミンCが多く含まれていて、風邪気味のときなどからだをリフレッシュしてくれる効果があります。ニンジンなどオレンジ色や黄色の野菜や果物には、病気を防ぐ効果のある「カロテン」が多く含まれています。

白菜、ごぼう、ねぎなど白い野菜や果物には「食物繊維」がたくさん含まれています。食物繊維は消化・吸収されないで、からだの掃除をしながら便となってからだの外に出ます。

ほうれん草、小松菜など緑色の野菜や果物は、主に「鉄分」が豊富で、血液の材料となります。

なす、ブルーベリーなど紫色の野菜や果物には、「アントシアニン」という色素が多く含まれ、目の疲れ、かすみなどを治し、毛細血管を丈夫にして、血液の流れを良くする効果があります。

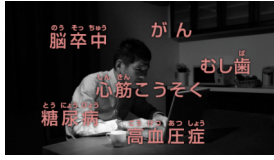
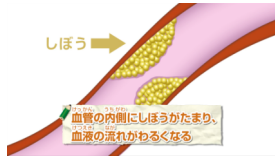


学校の給食は、栄養教諭、栄養士の先生がメニューを考えているので、バランスのいい食事の見本です。

ごはんなどの主食、肉や魚、卵や大豆などの主菜、野菜やきのこ、芋や海藻などの副菜、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、みかんやりんごなどの果物など、とてもバランスよく組み立てられています。

●生活習慣病って知ってる?(4分14秒)

キーワード  生活習慣 しぼう 高血圧



糖分やしぼう分、塩分が多いものばかり食べていると、心臓や脳の血管が硬くなり、血管の中がつまり、血液が流れにくくなってしまいます。

生活習慣病とは、食事や運動、休養や睡眠など、普段の生活が原因で起こる病気の総称です。

心筋梗塞や脳卒中、高血圧症の他にも、糖尿病やがん、むし歯などが生活習慣病にあたります。

大人に多い病気ですが、最近では栄養バランスの偏った食事や、からだを動かさずゲームばかりする生活習慣などにより、子どもにも増えてきています。

- 小 毎日の生活と健康 ア・イ
- 小 育ちゆく体とわたし ウ
- 小 病気の予防 ア・イ・ウ・エ
- 中 健康な生活と疾病の予防 イ