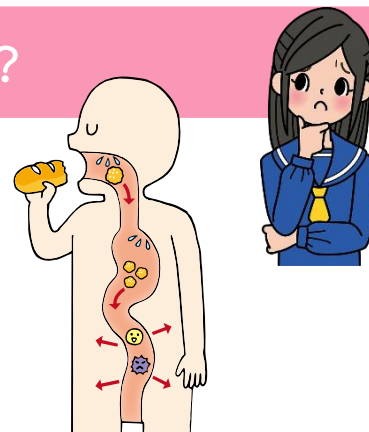


梅雨入りも間近となりました。湿度が高く、気温も不安定な日が多くなります。毎日を元気に過ごすためには、早寝早起きとバランスのよい食生活を続ける努力が大切です。また、6月は食育月間です。ぜひ、ご家庭でも普段の食生活を見直す機会を設けましょう。

食べると体に何が起こるの？自分の体には何が必要？

私たちは、体内の化学反応に必要な栄養素を食品から得ています。では、食べた食品は、どのように体内に取り込まれていくのでしょうか？体内の消化・吸収を担う器官を消化管と呼びます。消化管は、図にあるように、口から始まって肛門で終わります。消化管は体の中にあるのですが、食品が消化管にある段階では、まだ体内に必要な栄養素は取り込まれていません。消化管は、取り込まれてきた食品を筋肉の運動によって粉々にしたり、消化液をかけたりして分解し、体内に栄養素として吸収できるようにしていきます。そして、主に小腸の表面（粘膜）から、小さな物質になった栄養素を吸収します。吸収されなかった栄養素（使わなかった栄養素）は、肛門から便として排泄します。



そして、吸収された栄養素は、以下のような役割を果たします。

炭水化物

糖質と食物せんい。
脳や体のエネルギー源
になったり、腸の調子を整

えたりする。脳、脂肪組織、筋肉、肝臓などの組織では、常に糖質を分解してエネルギーを取り出す働きが行われている。

糖質は生命維持のために欠かせない栄養素。

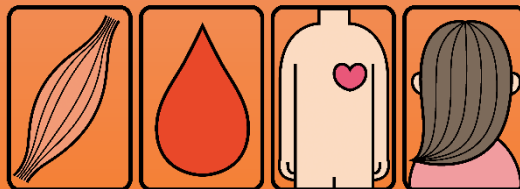


たんぱく質

筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、体を作るもとになる。また、エネルギー源としても利用される。体内では常にたんぱく質の代謝をくり返している。

ミネラル

主に骨や歯、血液を作るもとになる。ミネラルは各組織で利用され、尿中に排泄されたり、再利用されたりする。



脂質

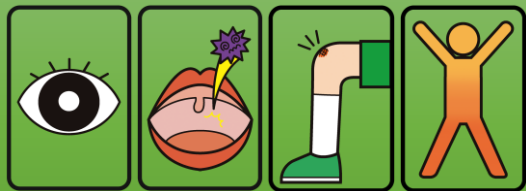
少量でも効率よく、
エネルギー源として使われる。
また、細胞膜の成分となる

など体の組織を作る。過剰なエネルギーは中性脂肪となり、貯蔵脂肪として皮下、腹腔、筋肉間結合組織などに蓄積する。



ビタミン

他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど、主に体の調子を整える。



食べ物の役割をしっかりと理解して、様々な栄養素をバランス良く摂取することが大切です。体型が気になる年頃ですが、脂質を極端に摂取しない、炭水化物抜きダイエット、糖質制限などは、成長の妨げや肌トラブルの原因になるので注意しましょう。