

五大栄養素

	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン				
				カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	D
含まれる食材	肉魚 牛乳 乳製品 卵 大豆 大豆製品	肉魚 牛乳 乳製品 植物油 卵 バター マヨネーズ	米(ごはん) パン パスタ うどん そば じゃがいも さとう	牛乳 乳製品 大豆 大豆製品 小魚 海藻 小松菜	レバー 赤身肉・魚 あさり かつお 豆 小松菜 ひじき 切干し大根	トマト ニンジン カボチャ レバー うなぎ	豚肉 ベーコン レバー 大豆(ゆで)	レバー うなぎ 青背魚 乳製品 卵、納豆	オレンジ レモン イチゴ 野菜	きくらげ しらす干し 塩ざけ いくら 卵
はたらき	筋肉や骨、皮ふなどをつくる材料になる。	体を動かすエネルギーのもとになる。体温を保つ。	体と頭(脳)を働かせるエネルギーのもとになる。	丈夫な骨や歯をつくる。	血液の重要な成分で、体内に酸素を運ぶ。	視力、視覚を正常に保つ。	疲労を回復させる。	発育をうながす。脂質の代謝をうながす。	ストレスを下げたいする。健康、美容によい。	丈夫な骨や歯をつくる。
とりすぎた場合	太りすぎにつながる。	太りすぎにつながる。	太りすぎにつながる。	乳製品からとりすぎると太りすぎにつながる。	一般的な食事では心配なし。	心配なし。(野菜以外からの取りすぎに注意)	心配なし。	心配なし。	心配なし。	一般的な食事では心配なし。
不足した場合	元気が出なかったり、ポーっとしてしまったりする。 ※成長期の不足には特に注意	エネルギー不足になる。体温いじがでなくなる。	頭(脳)に栄養がいかなくなり、集中力が低下する。	幼児期・成長期に不足すると骨の成長が止まる。	鉄欠乏性貧血の原因になる。	風邪をひきやすくなる。肌がカサカサする。目の調子が悪くなる。	疲れやすくなる。集中力がなくなる。	口内炎、脂漏性皮膚炎の原因になる。成長期の発育不良。	風邪をひきやすくなる。肌がカサカサする。体調が悪くなる。	骨や歯がもろくなる。骨折しやすくなる。