

成長期に摂りたい「ブレイクフード」

私たちの体は、口から入るもので作られています。

全てにおいて大切なことは

「よく噛んで食べる」

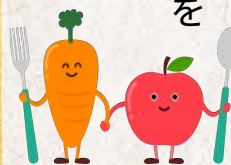
「バランスよく食べる」

「楽しく食べる！」

ということ。

特に成長期の子どもの体内では猛スピードで細胞分裂が繰り返されているので、大量の栄養素が必要とされています。

今日は、成長期に積極的に摂取したい栄養素を紹介いたします！



骨を丈夫にする



カルシウム

牛乳・小魚・チーズ
小松菜・豆腐・海藻類

免疫力を強化



ビタミンC

オレンジ・イチゴ・キウイ
赤ピーマン・トマトなど

身体を作る基本成分



タンパク質

魚・肉・大豆
卵・チーズ

脳の機能を高める



DHA&EPA レチシン

サンマ・鰯・鮭・鮪・ぶり

細胞分裂を促進



亜鉛

牡蠣・レバー
牛肉赤身・ナッツ類

腸内環境を整える

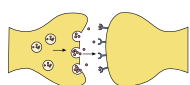


食物繊維

大豆・ひじき
納豆・ヨーグルト

よく噛んで
バランスよく
食べようね！

神経伝達物質の材料



鉄分

豚や鶏のレバー
牛肉赤身・ほうれん草

神経機能の形成



マグネシウム ビタミンD

鮭・マグロ・ウナギ
貝類・キノコ類

栄養をたくさん摂って
脳も体も元気になろう！



わたしのおすすめレシピ

成長期を支える！5色野菜と良質タンパク質の満点献立」

豚肉・ピーマン・人参のもやし炒め、卵豆腐（市販）
鯛のお刺身、ほうれん草のお浸し（鯉節）
山芋トコロロ・トマト・豚汁・白飯 など
栄養バランス良く食べることがおすすめです◎

