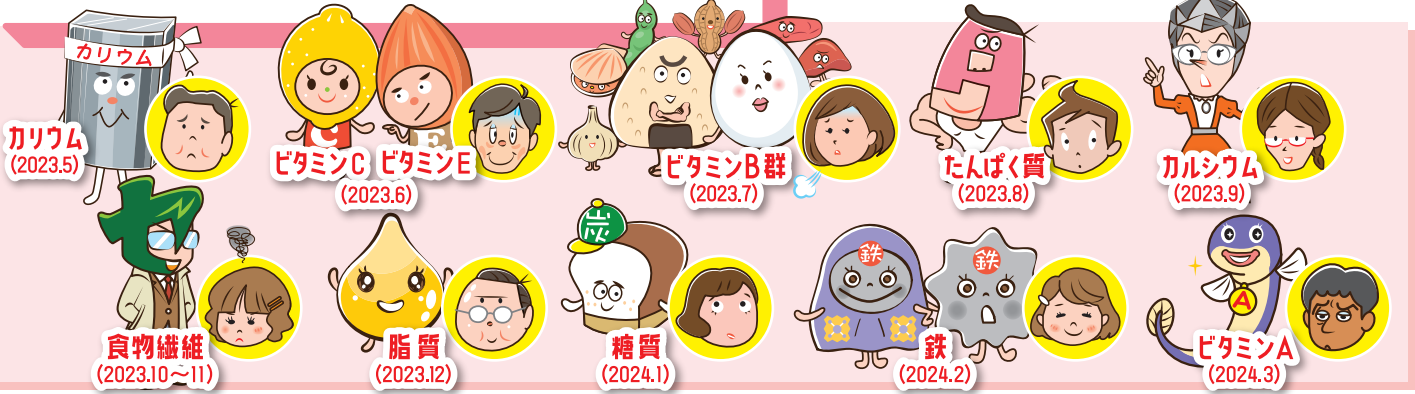


## 完璧な健康体に!?

### これまでの栄養素と栄養不足(過多)さん



### 1 栄養素について学んだみなさんは…



### 2



### 3

最近、コンビニやスーパーに売ってるこれらの食品を利用するのはどうかな?

## 完全栄養食!!



わあ、完全栄養食!  
たくさんの種類があるね!

\*完全栄養食とは、一般に一食に必要な栄養素を満たすものとされています。詳しくは次のページをご覧ください。

### 4



今月号はマンガ栄養学最終回です。健康づくりに大切なこと、最後にもう少しお伝えします。次のページへ!



# 健康な体をつくるには？ 食事の役割と健康の基本要素



## 完全栄養食とは？

健康を維持するために必要な栄養素を満たす、バランス栄養食のこと。

一般に、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」に基づき、1食あたりに必要とされる栄養素を1つの食品で満たすものを「**完全栄養食(完全食)**」と呼んでいます。ドリンクタイプ、主食タイプ、補助食品タイプ(クッキー、グミなど)などバラエティに富んだ商品があります。食事の状況や好みに応じて選ぶことができ、手軽に栄養バランスを補えます。

長期保存が可能な商品もあります。栄養不足に陥りやすい災害時の非常食として備蓄しておくのもおすすめです！



### ポイント

完全栄養食の大きな魅力は、必要な栄養素を1品で満たせる**栄養バランスの良さ**です。その利点を生かし、食事のすべてを完全栄養食にするというよりは、時間のないときに**1食を置き換えたり、普段の食事にプラス**したりして、上手に食生活に取り入れましょう。

食事には、健康維持に必要な栄養素を摂取するという大きな目的があります。ただ、食事を介して得られるものは、他にもたくさんあるんです。満足感・充足感、精神的な豊かさ、食卓を囲んでつながる家族や友人との絆、伝統や文化を尊重する心など…栄養面と合わせて、大切にしたいものですね。



## 健康づくりの「基本要素」も要チェック!

健康には、次の6つの要素が大きくかかわっているとされます。食事だけでなく、生活の中で無理なくできる健康づくりを実践していきましょう。



- 栄養・食生活
- 運動
- 休養・睡眠

- 飲酒
- 喫煙
- お口の健康



参考：厚生労働省「健康日本21(第三次)」

適度に運動しようね!

休養もおろそかにしないでね

たばこは百害あって一利なし!

よく噛んで食べましょう

飲酒はほどほどに...

おいしく食べるためには口腔ケアも大事だよ

年1回は必ず健診を受けて、病気の芽を早期に見つけてね



栄養素たちと仲良くなれましたか？

みんな、あなたの体を大切に思っています。

これからも一緒に健康づくりに取り組んでいきましょう!