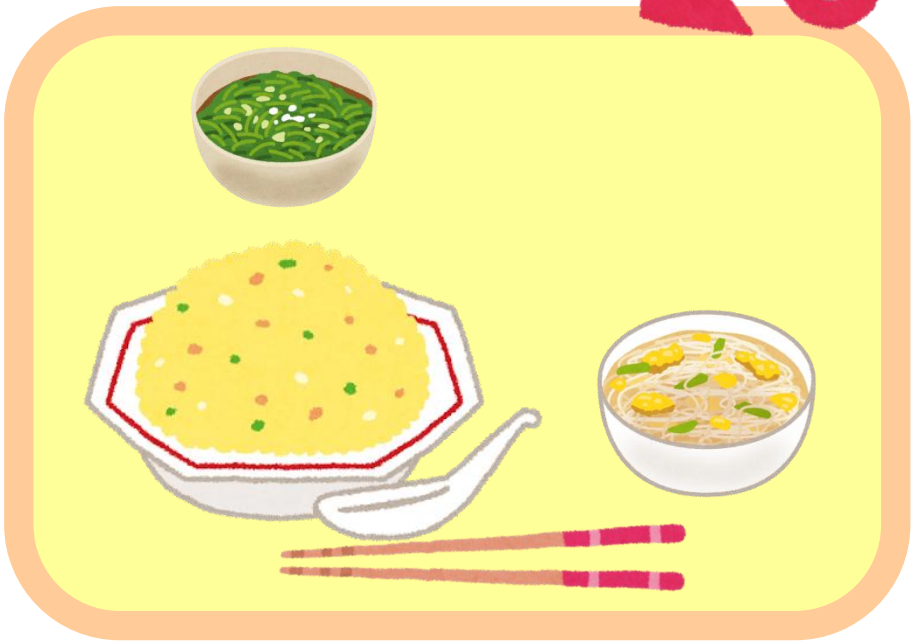
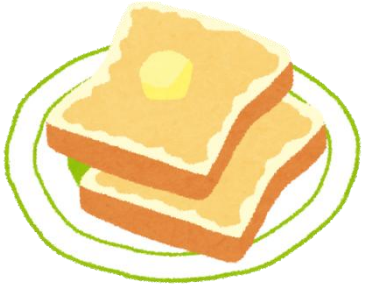
バランスよく
たべよう

なにが たりない？



なにがたりないかな？



パン



ギョーザ



きんぴらごぼう



デザート

ぽんぽんニュース　2026.1

こたえ：ギョーザ

名阪食品株式会社
http://www.meihan-shokuhin.co.jp/
〒330-0803　埼玉県さいたま市大宮区高鼻町１丁目25-1
Tel　048-650-6682　Fax 048-650-6683

今回のテーマは「ばらんすよくたべよう」の中から
「なにがたりない？あか編」をピックアップ！

この食事のバランスはどうだろう？何か足りなくないかな？



なにが足りないかな？かんがえてみよう！

●食事のバランスを考えます。
　赤・緑・黄の食事が大切だという事を話した後に行うと効果的です。

●どの料理を足すとバランスが良くなるかを一緒に考えてみましょう。

●答え合わせをした後で、あか色の仲間が足りなくなるとどうなるかについても再確認しましょう。

「たんぱく質が不足するとどうなるの？」

　タンパク質の摂取量が足りないと、体力や運動能力の低下をまねきます。それは、タンパク質には筋肉をつくる働きがあるため、筋肉や筋力が衰えてしまうからです。また、成長期に十分なタンパク質を摂取しておかないと、将来的にケガや骨折、生活習慣病の起こる可能性が高まる恐れもあるので注意が必要です。

足りないとどうなる？
体力や免疫が落ちて、病気がちになります。
タンパク質は体をつくるのみならず、酵素、ホルモン物質、抗体づくりによる免疫機能向上など、生命の維持にかなりかかわる栄養素ですので、摂り方が不十分ですと、体力や免疫力が落ちて、病気がちになってしまいます。筋肉や骨の発達に影響が出たり、記憶力が悪くなったりというおそれもあります。
とりすぎるとどうなる？
アレルギーの原因になり、腎臓や肝臓に負担がかかります。
赤ちゃん・乳児期の消化機能は未発達の状態ですので、摂り過ぎると分解が追いつかず、消化吸収されなかったものがアレルギーの原因物質になってしまったり、腎機能への負担、肥満なども心配されます。肉や魚は脂質を伴うことが多いので、頻度的には豆腐などの植物性タンパク質の回数を多く与えることをお勧めします。

おとなのぽんぽんニュース

2026.11



たんぱく質が不足すると…

　タンパク質の摂取量が足りないと、体力や運動能力の低下をまねきます。
　また、成長期に十分なタンパク質を摂取しておかないと、将来的にケガや骨折、生活習慣病の起こる可能性が高まる恐れもあるので注意が必要です。

食のことわざ
「腹八分目に医者いらず」

　食事は腹一杯になるまで食べずにいつも腹八分目程度にしておけは、腹をこわすこともなく、健康でいられるという教えです。暴飲暴食の戒めのことわざです。

同じ意味のことわざ
- ■腹八分に病なし
- ■食い過ぎ飲み過ぎ病のもと
- ■腹も身の内

名阪食品株式会社
http://www.meihan-shokuhin.co.jp/
〒330-0803　埼玉県さいたま市大宮区高鼻町１丁目25-1
Tel　048-650-6682　Fax　048-650-6683