

# 栄養科だより2013 春号

## 栄養素について

「栄養素」とは食物に含まれる成分の一つ一つのことを言います。体中で分解され血液やリンパ液へ送られた後、エネルギーを生み出し、骨や筋肉など体を作ります。

**食物＝栄養素は生きていく上で必要不可欠**



## 三大栄養素

### 糖質



～主要なエネルギー源～

脳や神経系の唯一のエネルギー源であるため不足すると頭の働きが鈍ったり疲れやすくなります。体内ではすぐにエネルギー源となるが余分な糖質は脂肪となるため注意！



### 脂質

～体の機能を調節～

エネルギー源として利用されるほか、体温調節や脂溶性ビタミンの吸収を助けます。「必須脂肪酸」は体の成長・発育を助けます。

### たんぱく質



～体をつくる～

生きていく上で最も重要な機能を持っています。筋肉・内臓・骨・皮膚・髪の毛・つめなど、からだのほとんどがたんぱく質でできています。また、血液の主成分でもあります。



## 微量元素について

「三大栄養素」が体内で効率よくはたらくためには「微量元素」とよばれるビタミン・ミネラル(無機質)がとても重要です。

### ビタミン

～他の栄養素のはたらきを助ける～

「水溶性ビタミン」は三大栄養素の代謝を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。(ビタミンB群、C)

「脂溶性ビタミン」は抗酸化作用、血液凝固に関与します。(ビタミンA・D・E・K)

### ミネラル

～体の調子を整える～

「主要ミネラル」は体液の調整や筋肉の収縮、骨や歯をつくります。(ナトリウム・カリウム・カルシウム・リン・マグネシウム)

### 微量ミネラル

亜鉛・銅・セレン・クロム・マンガン

微量ミネラルは通常の食事をしていれば不足することはあまりありません。

**毎日3食きちんと食べることと、好き嫌いなく適量を心がけましょう**

