



栄養素の働きを知ろう



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。さて、今回は新年を迎えて初心に帰り、私たちはなぜ食べ物を食べるのか?そもそも「栄養」とは何なのか?基本的なことに少し触れていきたいと思ひます。

栄養ってなに?

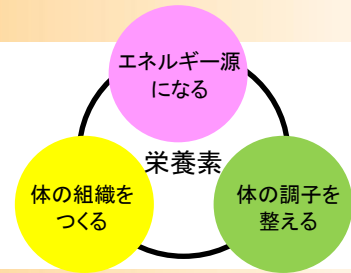
栄養とは、呼吸、消化吸収、排泄、運動、成長、繁殖などの生活現象を維持し、健康な日常生活を送るために必要な物質を外界から摂取し、これを利用し、不要なものを排泄しながら生命を維持していくことを指します。一方、**栄養素**とは、生活現象を営むために外界から摂取しなければならない物質のことであり、具体的には、たんぱく質やカルシウムなどがこれに該当します。

栄養素の3つの働き

栄養素の働きは

- 1.エネルギー源になる
- 2.体の組織(筋肉、血液、骨など)をつくる
- 3.体の調子を整える

の大きく3つにわけられます。



栄養素の種類

糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルは、5大栄養素と呼ばれ、私たちのからだにとって大きな役割を果たしています。それぞれの栄養素の働きについて詳しく見ていきましょう。

●糖質

からだや脳を動かすエネルギー源として使われます。糖質の摂取量が足りないと、足りないエネルギーを補う為にからだの筋肉や脂肪が分解されます。逆に、過剰に摂取してしまうと、中性脂肪に変換されて蓄えられます。



●脂質

脂質は少量でも多くのエネルギーを得ることのできる効率のよいエネルギー源です。エネルギー源として使われる他、体の細胞膜やホルモンの材料などになっています。摂取量が多すぎると中性脂肪として蓄えられ、肥満の原因となるので注意が必要です。



●たんぱく質

たんぱく質は筋肉、骨、髪の毛、血液などを構成する成分です。たんぱく質は約20種のアミノ酸からできており、そのうち9種類は体内でつくることができない**必須アミノ酸**と呼ばれており、食事から補う必要があります。



●ビタミン

糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助け、体の機能を正常に維持するために不可欠な栄養素です。水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンの2種類があります。



●ミネラル

微量ながらも体の健康維持に欠かせない栄養素で、カルシウム、鉄、ナトリウムなどがあります。骨・歯など体の構成成分になったり、からだの調子を整える働きがあります。ミネラルは体内で合成することができないため、食事からとることが必須です。



健康を維持するためにこれらの栄養素をバランスよく摂ることが大切です!