

五大栄養素って…？

炭水化物

最もエネルギー源として使われやすく不足すると脳に必要な栄養素が届かなくなったり足りないエネルギーを補う為にカラダの筋肉や脂肪が分解されてしまうのでしっかり食べましょう。

例: ご飯、パン、麺類

タンパク質

筋肉、内臓、髪、爪を構成する成分。

全身を作り上げているタンパク質は多数のアミノ酸が結合してできています。アミノ酸は大きく分けて2種類あり、体内で作れるものと作れないものがあり後者を必須アミノ酸と呼びます。

例: 肉類、魚類、卵、乳類、大豆製品

脂質

重要なエネルギー源だけでなく細胞膜やホルモンの材料となったり皮下脂肪として臓器を保護したり体を寒冷から守ったりなどの働きがあります。摂りすぎると太る原因になってしまいます。

特に無意識のうちに摂りすぎになっていることが多い為、注意が必要です

例: サラダ油、ごま油、バター

ビタミン

他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のように働いています。

必要量はとても少ないですが体内で作ることができないため食べものから摂ることが必要です。

例: 野菜類、果物類

ミネラル

骨や体の組織を構成し、体の調子を整えます。ビタミン同様必要量は少ないですが体内で作ることができず食べものから摂ることが必要です。

例: 小魚、海藻類、牛乳・乳製品

理想的な食事とは？

炭水化物: ご飯

タンパク質: 鮭、みそ、豆腐

脂質: 油(調理時に使用した)

ビタミン: おひたし、煮物、みそ、海藻

ミネラル: おひたし、煮物、海藻

理想的な食事とはこのように五大栄養素が全て含まれた食事のことです。

イラストでは白米ですが玄米や雑穀米にするとビタミン・ミネラル共に多く摂れます!!



野菜はどれくらい食べれば良いの？

1日の目安量は350gとされています。

ただし、意識している人でない限りこの量はクリアできていません。

そこで上手く野菜を摂る方法をご紹介します。

- ① 毎食、野菜料理最低1皿(できる人は2皿)食べる。
- ② メイン料理の付け合わせに野菜を使う。
- ③ スープなどの汁物の具としてたくさんの量種・種類を使う。
- ④ 野菜がたくさん摂れる鍋料理をつくる。

※350gの目安
両手1杯の緑黄色野菜
と
両手2杯のその他の野菜