

栄養素ってなに？

栄養素のバランスが崩れるとカラダは代謝が正常に行われなくなり、生活習慣病の症状が現れてきます。つまり、栄養素の摂取が乱れる（食生活が乱れる）ということは、カラダのバランスを崩し不調になるということです。ですから、健康を維持する上でバランスの良い食事はとても大切なのです。

栄養素はその働きによって、大きく3つに分けられます

からだをつくる タンパク質



タンパク質は身体のすべての部分をつくることに関係しています。食事から摂ったタンパク質はアミノ酸に分解されて、筋肉、皮膚、毛髪、臓器、神経などの成分や、酵素、ホルモンなどの材料となり、その働きに必要なタンパク質に再合成されます。自然界には多くのアミノ酸が存在していますが、体の材料となるアミノ酸は20種類。この20種類のアミノ酸がそれぞれの目的にあわせて数十～数百個以上結合し、約10万種類のタンパク質に形を変えます。筋肉や肌、髪が同じタンパク質からできているのに形が異なるのは、アミノ酸の組み合わせが異なるからです。

エネルギーになる 糖質・脂質



糖質：食事から摂取するエネルギーの約60%が糖質（炭水化物）だといわれています。但し、過剰に摂ると使われない分は脂肪に変わり、肝臓や脂肪細胞に蓄えられますから、摂り過ぎは禁物です。糖質の中でもブドウ糖は代表的な脳のエネルギー源です。

脂質：脂質は、少量でも効率のよいエネルギー源です。細胞膜などの原料も脂質です。しかし、摂り過ぎてしまった脂質は中性脂肪として脂肪細胞に貯蔵されます。

【注】糖質や脂質の摂り過ぎによって肥満や糖尿病などのリスクが高まりますから、適度な運動でカロリーを消費しましょう。

からだの調子を整える ビタミン・ミネラル



ビタミン：糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助け、生命を維持するための生理作用に不可欠な栄養素です。ビタミンには脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2種類があり、脂溶性ビタミンは脂質と一緒に体内に貯蔵することができますが、水溶性ビタミンは体内に貯蔵できる日数が少ないため、こまめに摂取することが必要です。特に、ビタミンB群、C、Eは不足しがちなので、積極的に補いましょう。

ミネラル：体温調節や体内で必要な物質をつくったり、神経の働きに関わるなど、身体の状態を一定に保つためには大事な栄養素です。また、骨や歯の材料にもなります。体内でつくることができない物質なので、食事からとり入れなければなりません。

食物繊維

食物繊維は第六の栄養素とも呼ばれるほど、注目されるようになりました。おなかの善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを整えるなど身体に有益な成分です。大腸がんの発生率を低下させるほか、肥満予防、血圧の低下にも有効です。近年の食生活で不足しがちであることが指摘されていますから、積極的に摂りましょう。

