

# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
4月号

## 五大栄養素について知ろう

健康には、さまざまな食品から必要な栄養素をとることが大切です。でも、栄養素って何だろう？と考えたことはありませんか。



栄養素は、食品の成分として消費される物質のことで、主に左に書かれて5つの種類があります。「五大栄養素」と言います。

五大栄養素には様々な役割があります。

エネルギーの源になる栄養素、体を作る栄養素、体の調子を整える栄養素などさまざまです。

ここからは、栄養素1つ1つの「役割は？」「不足するとどうなるの？」「どんな食品に含まれているの？」などを三大栄養素を中心に説明していきます。

参考：農林水産省 食事バランスガイド早わかり

## からだを作る基本になる三大栄養素

### たんぱく質

どんな役割？

たんぱく質は、体内で筋肉や皮膚、髪の毛、爪、歯、臓器などのからだを構成する成分となります。

また、ホルモン・酵素・抗体などのからだを調整する機能もあります。

どんな食品に含まれているの？

肉類・魚介類・卵・大豆や大豆製品・乳製品・牛乳



不足するとどうなるの？

髪や爪が自然と伸びるようには常には新しく生まれ変わっています。たんぱく質が不足すると、新しい髪や皮膚が作られないため、抜け毛や肌荒れ、筋肉が減って太りやすくなります。また、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。

### 炭水化物

どんな役割？

糖質と食物繊維の2つの栄養素の総称です。糖質は、からだに吸収されてエネルギー源となります。食物繊維は2種類あり、不溶性は腸内環境をよくし、水溶性は小腸で老廃物を包みスムーズに出す役割があります。

どんな食品に含まれているの？

糖質：穀類・いも類・果物類・砂糖

不溶性食物繊維：大豆・ごぼう・さつまいも 水溶性食物繊維：ながいも・りんご・こんにやく



不足するとどうなるの？

糖質が不足すると、脳にエネルギーが足りなくなることから集中力が足りなくなってきました。また、食物繊維が不足すると、お通じが悪くなるばかりではなく、腸に残ったものから毒素が作られて、肌が荒れておならが臭くなります。がんの原因になることもあります。

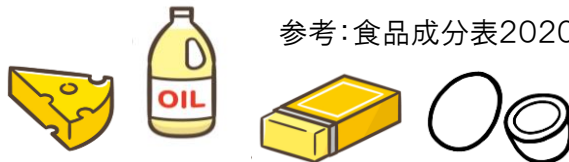
# 脂質

## どんな役割？

糖質よりも効率的なからだのエネルギー源になります。また、ホルモンや細胞膜の材料になるほか、ビタミンの吸収をよくしたりします。

## どんな食品に含まれているの？

肉類・卵・チーズ・バター・油脂類・ナッツ類



## 不足するとどうなるの？

細胞を包む膜の材料が不足するため、肌が荒れたり、血管がもろくなったりします。

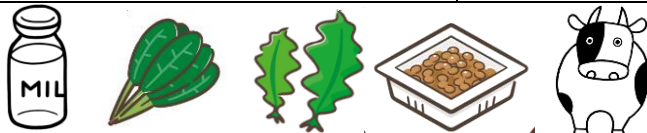
## 主なビタミン



ビタミンには、たくさんの種類がありますが、そのどれもが体内でほとんどつくることのできないため、食品からとる必要があります。

栄養素名	主な役割	含む食品
ビタミン A	皮膚や髪、爪などの細胞づくりに関わっている。外からの細菌をブロックする。鼻・のどの粘膜・肌・目の健康を手助けする。	レバー・うなぎ・緑黄色野菜・マンゴー等
ビタミン B1	糖質をエネルギーに換える手助けをする。疲れの元の乳酸をエネルギーに変える手助けをする。神経機能を正常に保つ。	穀類・豚肉・うなぎ・大豆・大豆製品・ごま等
ビタミン B2	脂質をエネルギーに換える手助けをする。大人のからだになるための発育を促進させる。ドロドロ血液をサラサラにする。	レバー・うなぎ・青魚・納豆・緑黄色野菜等
ビタミン B6	たんぱく質を分解して、爪や皮膚になる材料の形になるのを手助けする。たんぱく質がエネルギーになるよう振り分ける。	青魚・鶏ささみ・玄米・バナナ・卵・牛乳等
ビタミン C	白血球の手助けをしてウイルスの侵入を防ぐ。老化物質の活性酸素の働きを抑えて、生活習慣病や肌のシミ・シワを防ぐ。	いちご・柑橘類・緑黄色野菜・じゃがいも等
ビタミン E	老化物質の活性酸素の働きを抑える。内臓の老化も防ぎ、動脈硬化予防する。血行をよくし、冷え性・頭痛を改善する。	ナッツ類・植物油・たらこ・緑黄色野菜等

## 主なミネラル



人体を構成する元素は、酸素・炭素・水素・窒素が全体の95%を占めています。これ以外の元素を総称してミネラルといいます。からだに必要な量はほんのちょっとですが、普段の食事で少しずつ補充していくことが大切です。

栄養素名	主な役割	含む食品
カルシウム	ビタミン D と K に助けられて骨や歯を形成する。筋肉が動くよう刺激する。血管の壁を強くする。血液凝固を手助けする。	干しエビ・小魚・牛乳・乳製品・小松菜等
ナトリウム カリウム	ナトリウムとカリウムが協力しあって細胞の浸透圧・水分を調整している。2つがうまく調整することで正常血圧が保たれる。	ナトリウム：塩・みそ等 カリウム：納豆・海藻
マグネシウム	カルシウムと一緒に材料となって骨や歯を形成する。筋肉の動きを滑らかにする。血圧調整や新陳代謝の手助けをする。	ナッツ類・大豆・ほうれんそう・ひじき等
亜鉛	免疫力を高める。舌の細胞を形成する。肌をつやつやにする。爪や髪の毛を伸ばす手助けをする。	カキ・ホタテ・レバー・牛肉・卵・納豆等
鉄	血液の成分の赤血球を作ってエネルギーを作るのに必要な酵素を全身に運ぶ。酸素が全身に届き、貧血を予防する。	レバー・牛肉・かつお・納豆・小松菜・ひじき

栄養素1つではからだの中で効率よく働くことはできません。いくつかの栄養素が連携して、からだを作り動かします。色々な食品をバランスよく食べて、いつまでも元気でいられるからだを作りましょう！！