

三大栄養素について



栄養や健康の情報が溢れ、過剰な糖質制限食など極端なダイエットや、ある成分・食品が良いと聞けばそればかり摂ってしまう人がいます。低栄養素と過剰栄養素（やせと肥満）が存在し、種々の栄養素も摂りすぎと不足が共存しているという状態になっています。私たちの体にある約60兆もの細胞は食べ物を消化したり、肌をつくったり、色んな仕事をしています。その細胞のサポートを行っているのが栄養素です。今回は、体の土台やエネルギー源になる三大栄養素（炭水化物[糖質・食物繊維]、たんぱく質、脂質）の働きを知りましょう。

糖質

炭水化物

体内での働き

- 1gあたり4kcalのエネルギーを出します。すぐにエネルギーに変わり、体への負担が少ないので、全ての摂取カロリーのうち半分ほどを糖質から摂るのがオススメ。
- 糖の一種であるブドウ糖は脳のエネルギーとして働いています。



摂りすぎたら？

エネルギー源として使いきれない分は脂肪に変えられます。

不足したら？

脳の唯一のエネルギー源なので、集中力が落ちたり、イライラしたりします。

多く含む食品

精白米・スパゲッティ・そうめん・うどん・さつまいも・じゃがいも・食パン・白砂糖・はちみつ

効率の良い摂り方

- 糖質がエネルギーに変わるのを助けるビタミンB1と一緒に摂るのがオススメ。
例：タラコ(B1)スパゲッティ・豚肉(B1)+ご飯
- 食後に血糖値が急上昇しやすい精白米・小麦・白砂糖・じゃがいもなどの替わりに、玄米やライ麦など精白されていないものを選ぶ。
- 糖質が多い食品を食べる前に、食物繊維の多い野菜やきのこ・海藻などを食べることで血糖値の急上昇を防ぐことができます。

食物繊維

体内での働き

- 不溶性食物繊維：腸のゴミをかき出し、善玉菌のエサになり、腸内の環境を良くし、便を増やします。
- 水溶性食物繊維：糖質が吸収される時間を緩やかにするので、血糖値の上昇を抑えます。余分なコレステロールなどを絡めとって排出し、排便をスムーズにします。



摂りすぎたら？

鉄や亜鉛などミネラルが吸収されにくくなり、下痢になることがあります。不溶性ばかり摂りすぎると、便のカサだけが控え、硬く出にくくなる場合があります。

不足したら？

腸内環境が乱れて、肌が荒れたり、便秘や痔になることがあります。

多く含む食品

不溶性：モロヘイヤ・大豆・ごぼう
さつまいも・きのこ類・そば・玄米・ブロッコリー

水溶性：オクラ・長いも
こんにゃく・りんご・ひじき

効率の良い摂り方

- 加熱しても失われないので、加熱してカサを減らした方がたくさんの量を食べられます。

体内での働き

脂質

- ・1gあたり9kcalのエネルギーを効率よく出し、脂質は余ると脂肪という形で蓄えられるので、非常時のエネルギー源として活躍します。骨や筋肉・内臓を守るクッションにもなっています。
- ・細胞膜の原料になり、柔らかく、細胞のしなやかさを保ちます。
- ・ホルモンや胆汁酸を作ります。

摂りすぎたら？

- ・皮下、内臓脂肪がたまり、メタボを引き起こします。

不足したら？

- ・肌はガサガサになり、細胞でできている血管ももろくなって出血しやすくなります。

多く含む食品

- ・肉類・バター・マーガリン・油類・ナッツ類・魚類・卵・チーズ



効率の良い摂り方

- ・ビタミンB2は脂質を分解してエネルギーに変えます。
- ・脂質の構成成分である不飽和脂肪酸(DHA・EPA)などの働きにより、中性脂肪を低下させて、血液をさらさらにします。青魚を積極的に摂りましょう。飽和脂肪酸であるパルミチン酸(肉の脂身に含まれる)は体内でも作られるが、摂りすぎると血液中の脂肪やコレステロールを増やしてしまいます。
- ・脂溶性ビタミン(A, D, E, K)は油に溶ける性質があるため、脂質と一緒に体内に吸収されます。

体内での働き

たんぱく質

- ・筋肉・皮膚・内臓・髪・爪・骨・血液など体を作るための材料。毎日、作り変えられます。
- ・ホルモンや酵素の原料になります。
- ・1gあたり4kcalのエネルギーを出す、体を作るために大事なため、炭水化物60%、脂質25%、たんぱく質15%くらいの目安で摂るのが良い。
- ・たんぱく質の基本構成単位であるアミノ酸は食事から摂る必要があります。

摂りすぎたら？

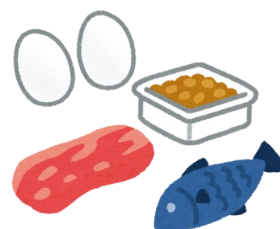
余るとエネルギーに変えられるが、その時、発生するアンモニアが肝臓で無毒化されて、尿素になり、腎臓から尿として排出されます。頻繁になると肝臓や腎臓に負担がかかります。

不足したら？

新しい髪や皮膚が作られないため、抜け毛・肌荒れが起こったり、エネルギーを燃やす場所である筋肉が減って太りやすくなったり、風邪をひきやすくなります。

多く含む食品

- ・魚介類・肉類・卵・大豆・大豆製品・乳製品・牛乳



効率の良い摂り方

- ・まとめ食いは意味がないので、毎日こまめに摂る。
- ・植物性(大豆・大豆製品・小麦粉)、動物性(肉類・魚介類・卵・牛乳)をバランスよく食べる。
- ・食べ物から摂ったたんぱく質を分解して、アミノ酸にするのを助けるのが、ビタミンB6です。

当薬局は **環境保全に取り組んでいます**

レジ袋
不要の方は
お申し出
ください



お薬の受け取りの際など、
レジ袋の削減にご協力ください
マイバッグを持ってお越しください！



Umi wo
Kireini ...

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie



ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555