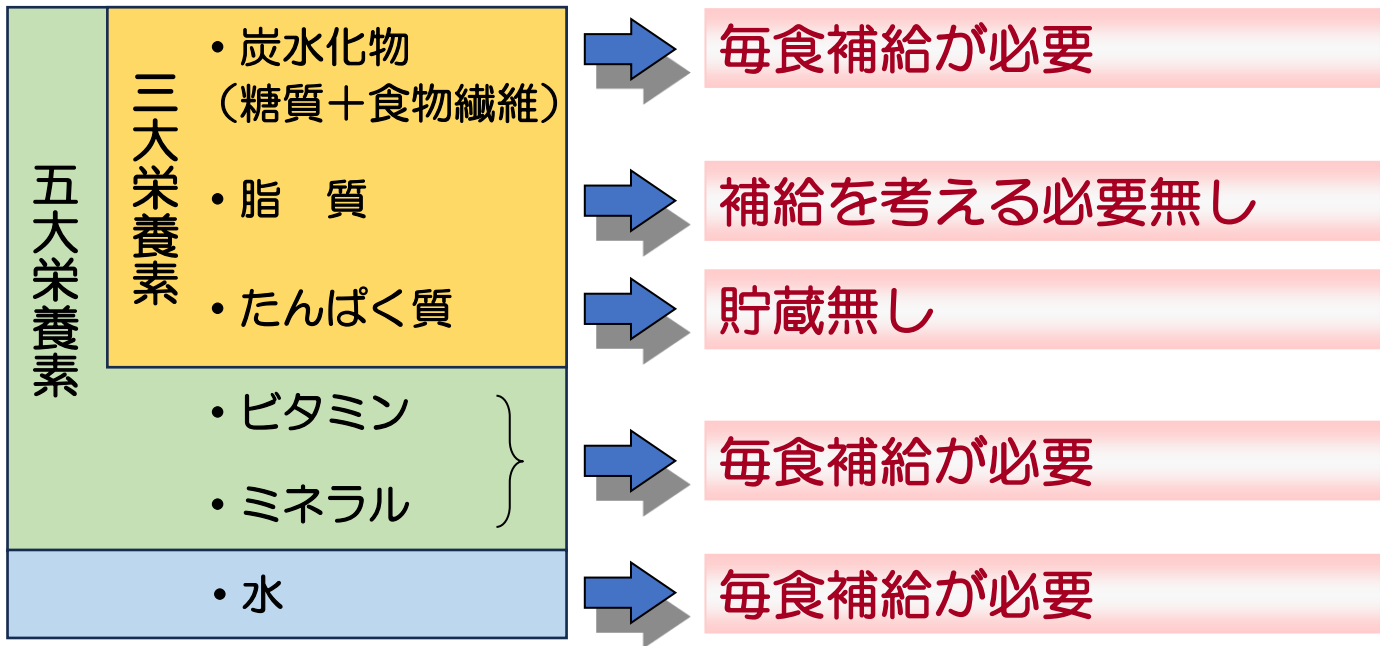


栄養管理室だより

栄養素のキホンのキ

～各栄養素の補給の必要性について～



今回は、前回までお話ししてきた五大栄養素の補給についてです。五大栄養素の詳しい内容については前回までの栄養だよりを参考にしてください。

先ず三大栄養素の補給をしっかり行えるようにしましょう。ここが不足したり偏ると良い栄養状態を保つことはできません。

さらにビタミン、ミネラルを含む五大栄養素をしっかり補給することによって、筋肉の合成、創傷治癒、病気の回復へ繋がっていきます。

水は五大栄養素ではありませんが、生命を維持するために必要不可欠で毎食補給が必要です。



各栄養素の補給について詳しく見て行きたいと思います。

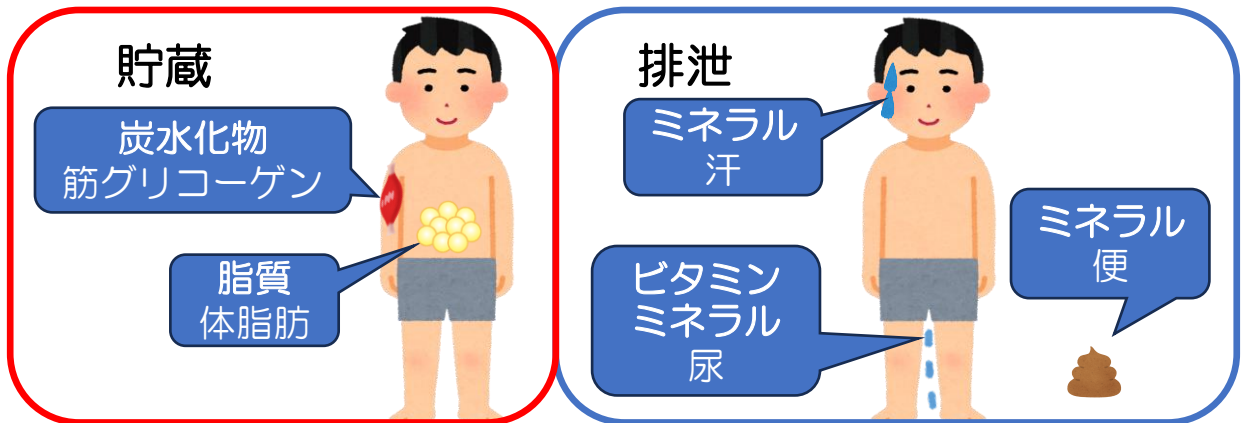
なぜ毎食の補給が必要か??

炭水化物は、筋肉を動かす時や脳のエネルギー源で常に消費しています。補給した炭水化物はエネルギー源である筋グリコーゲンとして蓄えられます。しかし、動くときに使用されるため、毎食補給する必要があります。

脂質は、体を動かす時のエネルギー源で体脂肪として蓄えられています。エネルギーとして使用される場合は有酸素運動（10分以上連続して動く）であり、日常生活ではあまり消費されません。また、体内で約20%貯蔵されているため、補給を考える必要は無いです。10%以下の場合免疫力が低下し、風邪をひきやすくなり、女性は15%を下回ると月経不順をきたす可能性があります。注意が必要です。

たんぱく質は、体内で貯蔵できず、体内で常に合成・分解されて一定です。たんぱく質は筋肉や肝臓にあり、グリコーゲンの枯渇時に分解されるため毎食補給が必要です。ただし、摂りすぎは毒です。基本的には体重×1.0-1.5gで多くても2.0gが目安量です。上限は体重×3gが1日の目安です。

ビタミン、ミネラルは、三大栄養素の代謝に必要です。また、ほとんどが体内で作られず、尿中や汗などへと排泄され失われます。そのため、毎食補給が必要です。水についての詳しい話は次回します。



補給するためには、食事を**主食（ごはん）**、**主菜（おかず）**、**副菜（野菜・果物）**を揃えることが大切です。3食しっかり食べることで、栄養素を補給することができます。主食、主菜、副菜を揃えて食べても、量が少ないと栄養素を十分に補給できないためしっかり食べるのが大切です。

主食、主菜、副菜を揃えることで五大栄養素を自然に補給することができます。
これらを揃えることを意識して食べましょう！



しっかり食べて栄養素を補給しよう!!