

## ～ 五大栄養素の働きを知って食べる力をつけましょう ～

新しい年が明けました。

お正月はいかがお過ごしだったでしょうか？

家でのおんびりして、不規則に食べてしまった、運動不足になった等はないでしょうか。

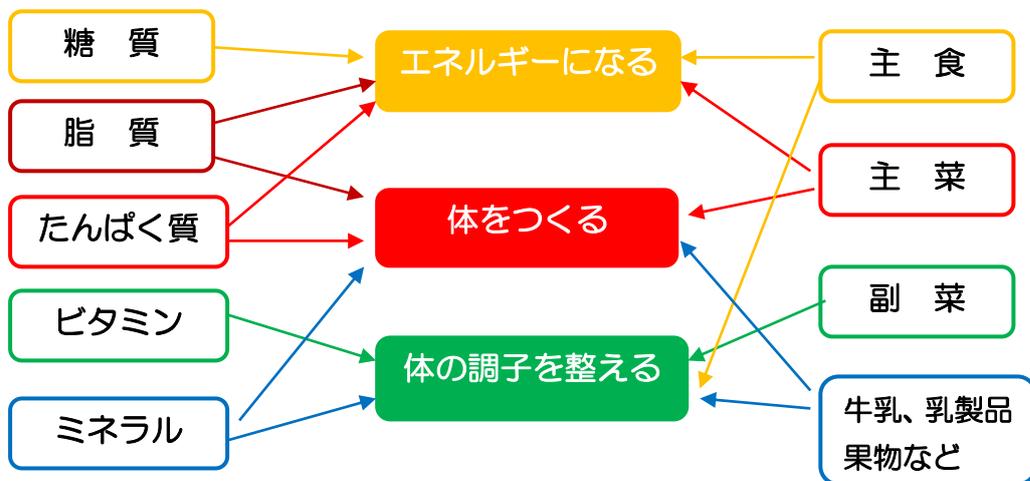
健康で過ごすための食べ方のヒントになる栄養と栄養素について改めてお伝えします。

### ◇栄養と栄養素の違い

**栄養**：食べ物に含まれている成分で体をつくり、また体内でこれを変化させることによってエネルギーを得て活動し、生命を維持すること

**栄養素**：食物の成分は多種多様にわたっているが、体内に取り入れられて、身体機能に役立つもののことをいう

#### ＜五大栄養素と主食・主菜・副菜＞

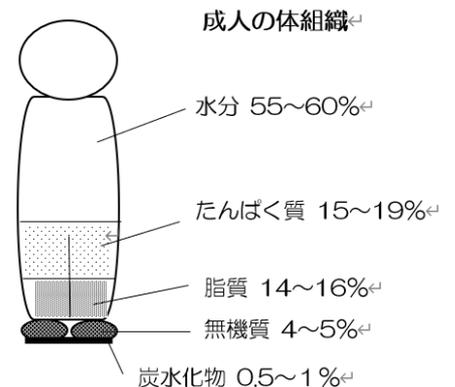


主食・主菜・副菜がそろえば、五大栄養素がしっかりとれる！

### ◇なぜ栄養素が必要か

人の体の組織（血液や筋肉など）は、たんぱく質や脂質などの栄養素によって構成されています。しかもこれらの組織は、食事から摂取する栄養素によって常に作り変えられています。

また、体を動かすなどの活動エネルギーも、個人の毎日の活動強度に応じて食物を通して摂取する必要があります。

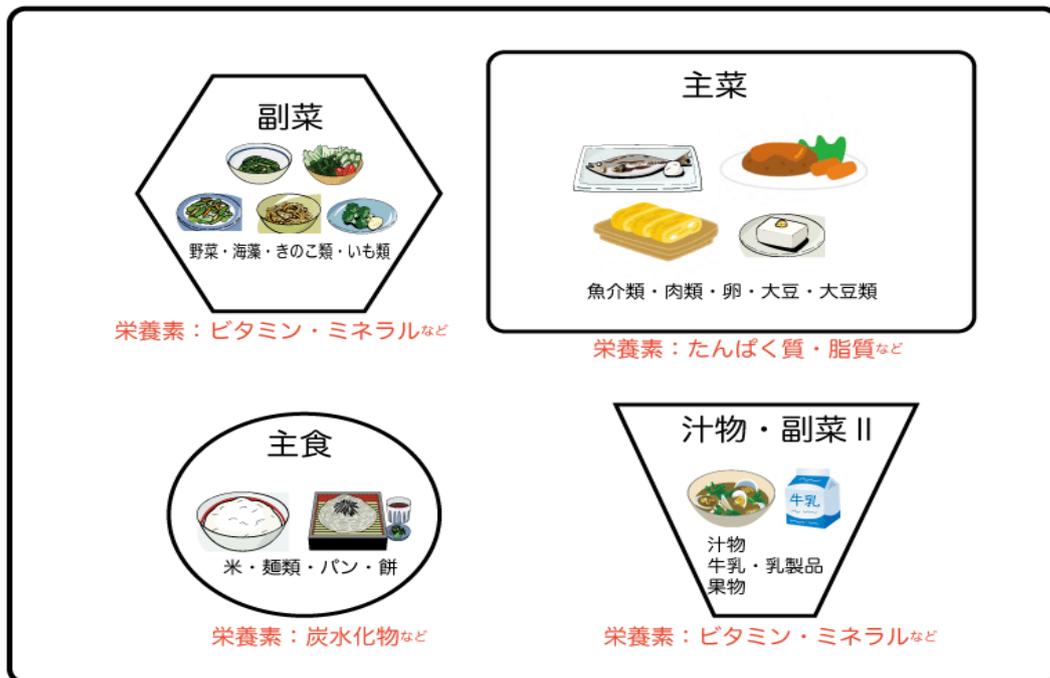


#### エネルギーとは？

たんぱく質・脂質・炭水化物が、体内で燃焼するときが発生し、私たちの体温を保ち、仕事や運動を起こさせる原動力となるもの。

この大きさを表すのに**キロカロリー<kcal>**という単位を用いる。

**1kcal**・・・1 リットルの水を 1℃高めるのに必要なエネルギー量で、食物に含まれるエネルギー量を示す



これまで何度も示している図ですが、栄養素の基本で体を動かす原動力となるものです。  
**主食・主菜・副菜**を組み合わせることで食事をしましょう。

【栄養素とその働き】

栄養素		働き	多く含む食品
たんぱく質		体組織（筋肉・血液）を作る ホルモン・免疫体を作る エネルギー源となる（1gあたり4kcal）	肉類・魚介類・卵類・大豆類 乳類・穀類
脂質		エネルギー源となる（1gあたり9kcal） 脂溶性ビタミンの吸収をよくする	油脂類・ナッツなどの種実類・脂質の多い肉や魚・チーズ、生クリーム、アイスクリームなどの乳製品
炭水化物	糖質	エネルギー源となる（1g4kcal）	穀類・いも類・菓子類・砂糖類
	食物繊維	血糖値や血中コレステロール値を調整する	野菜類・果実類・きのこ類・海藻類 いも類・豆類・穀類
ミネラル	ナトリウム	体液の平衡バランスを保つ 筋肉、神経の興奮を弱める	食塩・味噌・醤油・漬物・練り製品 塩干魚・佃煮など
	カリウム	心臓機能、筋肉機能を調整する ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる	野菜類・海藻類・果実類
	カルシウム	骨や歯を作る・血液の凝固に関与する 筋肉の収縮を助ける 神経の刺激感受性を調節する	牛乳、乳製品・小魚類・海藻類 大豆類
	マグネシウム	カルシウムと共に骨や歯を作る 神経の働きを調節する	海藻類・穀類・大豆類・種実類 緑黄色野菜
	リン	カルシウムと共に骨や歯を作る たんぱく質と共に脳組織、神経筋肉、その他臓器を作る	穀類・肉類・魚介類・卵類・海藻類 加工食品

	鉄	血液中の血色素に含まれ、酸素の運搬や細胞の呼吸作用に役立つ	卵類・肉類・海藻類・青菜・大豆類 レバー・赤身の魚（かつおなど）
	亜鉛	核酸やたんぱく質の合成に必要な酵素やインスリンの構成成分	魚介類・肉類・卵黄・穀類・大豆類 乳類
脂溶性ビタミン	A	皮膚・粘膜を健康に保つ 暗がりでの視力の調節をする	海藻類・レバー・うなぎ・バター 卵黄・チーズ・緑黄色野菜
	D	カルシウムとリンの沈着を調節する 骨や歯の発達を促進する	魚介類・干しいたけ・きくらげ
	E	不飽和脂肪酸・ビタミンAの酸化を防ぐ 「アンチエイジングビタミン」と呼ばれる	種実類・植物油・卵黄・レバー
	K	血液の凝固に関係する 骨量の維持に必要な	海藻類・納豆・緑黄色野菜
水溶性ビタミン	B1	糖質が体内でエネルギーを発生する時必要 神経の働きを調節する	豚肉とその加工品・豆類・玄米
	B2	発育を促進し、食欲を増す 口の粘膜を保護する（口内炎予防）	卵類・乳類・緑黄色野菜・海藻類 レバー
	ナイアシン	糖質、脂質が体内でエネルギーを発生する 時に必要	肉類・魚介類・穀類・豆類
	B12	アミノ酸・核酸の代謝に関わる	肉類・魚介類・チーズ・レバー
	葉酸	アミノ酸・核酸の代謝に関わる ヘモグロビンの合成に必要な	緑黄色野菜・卵黄・チーズ・レバー
	C	毛細血管・歯・軟骨・結合組織を強くする	野菜類・果実類・いも類

上記栄養素に含まれている食品を見てもらうと分かるように、一つの食材から様々な栄養素を摂取できます。これが食物の大きな力です。それを組み合わせて色々食べることでたくさんの栄養素を摂取できますね。

## ほっこり温まるメニューを！

### ★カキと冬野菜のミルクシチュー

材料 2人分

<作り方>

カキ	150g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	80g
かぶら	1個
かぼちゃ	80g
ブロッコリー(茹で)	60g
サラダ油	小さじ2
小麦粉	大さじ1
水	1カップ
牛乳	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	少々

- ① カキはよく洗って水けをとる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 野菜はそれぞれ少し大きめの一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れて温め、ベーコンと野菜（ブロッコリーを除く）を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。
- ④ ③にカキを加えて、水、コンソメ顆粒を入れて中火で煮る。煮立ってきたら、牛乳を加えて材料がやわらかくなるまで煮て、ブロッコリーを加える。
- ⑤ こしょうをふって仕上げる。

\*材料は好みの物を取り合わせても美味しくできます。  
仕上げに粉チーズをふっても美味しいですよ！