

# 健康レシピ

## ビタミンとミネラル

### ミネラル

**ビタミン**は体をつくる材料やエネルギーそのものにはなりません、3大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)がエネルギーに変わるとき、筋肉や骨、皮膚に変わるときに潤滑油としてその転換の手助けをします。

**ミネラル**は、体の構成成分になったり、機能を調節したりする単一元素からなる栄養素です。ビタミンと相互関係を持ちながら酵素と結びつき、食物の消化・吸収、老廃物の排泄などの活性化を助けます。

細胞の新陳代謝やホルモンなどの形成にあたる「無意識下の代謝」が、健康のカギを握っています。作物を作るときの土壌づくりのようにビタミン・ミネラルの摂取が健康の基礎作りになります。

代謝は体だけでなく脳も心でも行われます。感情のコントロールができなくなるなどの精神状態の停滞は、ビタミン・ミネラル不足が原因かもしれません。心身両面をサポートするためにも積極的に補給をしましょう。

ビタミンが体内から欠けると、体は負担を負いながら正常な機能を保とうとします。その結果、臓器に異常がないのに倦怠感や疲労感、目まい、頭痛、動悸、息切れ、発汗異常、便秘、下痢などの不定愁訴が現れます。

ミネラル不足は鬱や低体温、貧血、肌荒れや肩こり、口内炎、体重増加、免疫力にも関わってきます。その他にも疲れやすくなり中力がなくなったり、イライラしやすくなったりします。また、甲状腺腫などの欠乏症や、骨粗しょう症になるなど、さまざまな症状が発生してきます。

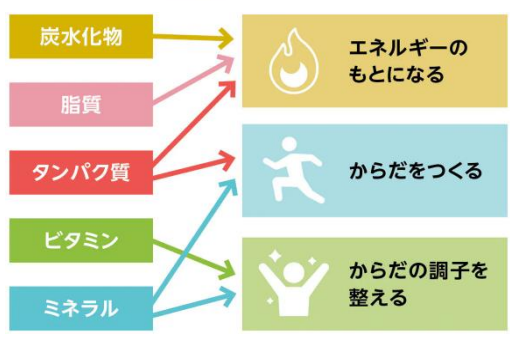
成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上ですが、これらを生野菜で補うのは難しいです。また、毎度の食事の栄養バランスを考えて調理をする事はなかなか難しいです。さらに近頃は、手軽においしく、しかも低価格で食事を摂れる環境が整っています。便利になった一方で栄養バランスが偏りやすくなっているのではないのでしょうか？昨今ではサプリメントやゼリーなどでも必要なビタミン/ミネラルを簡単に得る事ができます。2023年最初の月から食事や栄養バランスを見直してみたいかかでしょうか

### ビタミン、ミネラルの働き

ビタミン、ミネラルが足りないと、エネルギーも生まれません



※酵素は栄養素の分解、合成、エネルギー生成などの化学反応を進めるために不可欠。



各ミネラルの主な働き	各ビタミンの主な働き
●カルシウム 骨や歯を形成。筋肉や神経の動きを正常に保つ働きも。	●ビタミンB1 炭水化物の代謝を促す。また神経機能を正常に保つ。
●マグネシウム カルシウムと結合して骨格を形成。神経の機能を保全。	●ビタミンB2 3大栄養素の代謝に関わり、成長を促す。抗酸化作用も。
●リン 骨や歯、細胞の材料になり、エネルギー代謝に関与。	●ナイアシン 多くの酵素の補酵素になり、エネルギー代謝等をサポート。
●鉄 赤血球の成分として全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収。	●ビタミンB6 たんぱく質の分解・合成に補酵素として関与。成長を促進。
●銅 鉄の代謝をサポートする成分。血管や骨をしなやかにする働きも。	●ビタミンB12 ヘモグロビンの合成を助け、神経系の機能維持にも働く。
●亜鉛 補酵素として代謝に関わる。味覚の維持にも不可欠。	●葉酸 DNA合成に関わり細胞の新生を促進。赤血球の生成も促す。
●クロム インスリンの動きを助けて、血糖値を調整する。	●パントテン酸 3大栄養素のエネルギー代謝やホルモンの合成に関与。
●マンガン 骨の形成を促す酵素の成分となる。代謝にも関与。	●ビタミンC コラーゲンの合成に関わり、鉄の吸収を促進させる。
●セレン 抗酸化作用のある酵素の成分で、活性酸素を分解する。	●ビタミンA 皮膚や目などの健康を守り、感染症を予防する。
●ヨウ素 甲状腺ホルモンの構成成分。発育や代謝を促す。	●ビタミンD 骨の材料となるカルシウムの吸収を助けたり、骨や歯に届ける。
●ナトリウム 体内の水分量やミネラルバランスなどを調節する。	●ビタミンE 細胞膜の酸化を抑え、細胞の老化予防。血行促進作用も。
●カリウム 細胞内外の水分量を調節。血圧の上昇を抑え安定させる働きも。	●ビタミンK 止血作用があり、カルシウムの骨への沈着を助ける。