

三大栄養素の働き



三大栄養素はエネルギー源

「三大栄養素」は3つに共通する役割と異なる働きをもっています。

共通の役割として、いずれも生命維持や体を動かすためのエネルギー源となります。

主に体内に蓄えられた糖質と脂質が優先的にエネルギー源として代謝され、糖質が不足すると、それを補う形で筋肉に含まれるタンパク質がエネルギー源になります。

異なる働きとしては、まず糖質は脳や神経細胞のエネルギー源でもあり、脳の働きに不可欠です。脂質は重要なホルモンや細胞膜の材料であり、タンパク質は筋肉をはじめとする体すべての材料になります。

日々の生活では、三大栄養素をただ、摂取するだけでなく、3つの摂取バランスを調整することも大切です。

	糖質	脂質	タンパク質
主な働き	・エネルギー源となる	・エネルギー源となる ・ホルモンの材料となる ・細胞膜の成分	・筋肉、臓器、皮膚、 酵素、抗体などの材料 ・補助的なエネルギー源
主な構成分子	単糖類	脂肪酸	アミノ酸
貯蔵形態	・筋肉 ・肝臓 ・血中	・皮下組織 ・腹腔内 ・血中	・アミノ酸プール
エネルギー	1gあたり4kcal	1gあたり9kcal	1gあたり4kcal
過剰摂取のリスク	・肥満 ・糖尿病 ・動脈硬化 など	・肥満 ・心筋梗塞 ・動脈硬化 など	・内蔵疲労 ・カルシウムの排泄促進 ・体脂肪の増加 など
不足時のリスク	・思考力の低下 ・集中力の低下 ・疲労感 ・持久力の低下など	・体力の低下 ・生殖機能の低下 ・血管や組織も劣化 など	・筋力の低下 ・筋肉量の減少 ・貧血、免疫力の低下 など
含有量の多い食材	米、小麦、とうもろこし 芋類、果物 など	肉、魚介類、乳製品 食用油	肉、魚介類、乳製品 大豆

食事の基本構成要素

食事の基本は朝・昼・夜の3食を食べることです。この3食で「**五大栄養素**」と食物繊維をバランス良く摂ることが理想です。

食事の構成は**糖質**を摂る主食、**タンパク質**、**脂質**を摂る主菜、**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**を摂る副菜の組み合わせが基本になります。

毎食この構成で適量を食べ、栄養価の高い乳製品と果物を1日1回摂ると栄養バランスが整います。

体を酷使するスポーツされる方などは乳製品と果物も毎食摂ることをおすすめします



食事と栄養バランス

栄養の正しい摂り方

人間にとって食事は生命維持のために必要なエネルギーや栄養素を摂取できる唯一の手段です。

食事の内容によって体型も健康状態も変わってきます。筋肉の成長にとっても食事は筋トレと同じくらい重要です。

食事でも最も大切となるのが**栄養バランス**です。**糖質**、**脂質**、**タンパク質**、**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**といった主要な栄養素を日々まんべんなく摂取することが基本になります。

各栄養素は複雑に絡み合い、お互いを助け合っていてそれぞれの働きを高めたり、補助したりする関係にあるため、食事の栄養バランスが偏っている場合は、摂取した栄養素の働きも十分に発揮されません。

また特定の栄養素を一度にたくさん摂っても過剰分は栄養となりません。なかには摂りすぎると体に悪影響を及ぼす栄養素もあるので注意が必要です。