

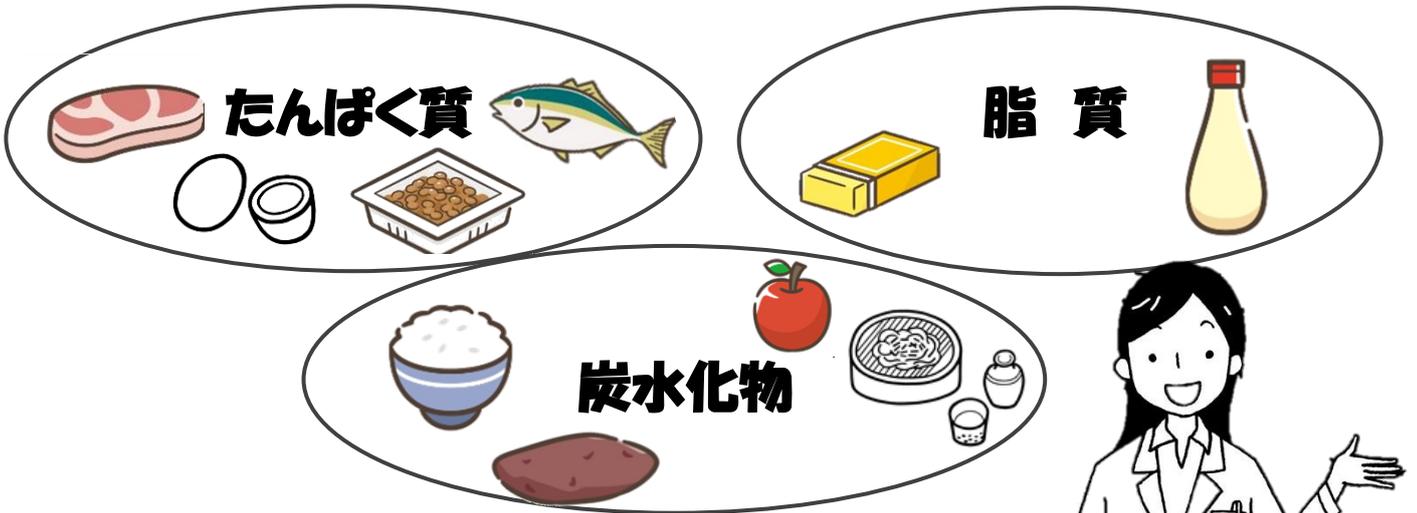
一人ひとりが介護予防を！

令5年
11月号

三大栄養素について知ろう

栄養素とは、食品に含まれている物質のことで、バランス良く摂取することが大切です。

今回は体を作る基本となる、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」の三大栄養素に焦点を当て、紹介します。



肉、魚、大豆製品などに多く含まれる **たんぱく質**

どのような役割があるの？

たんぱく質は、体内で筋肉や皮膚、髪、爪、歯、臓器などの体を構成する成分です。

また、ホルモン・酵素・抗体などの体を調整する機能もあります。

不足するとどうなるの？

髪や爪が自然と伸びるように、体は常に新しく生まれ変わっています。たんぱく質が不足すると、新しい髪や皮膚が作られないだけでなく、抜け毛や肌荒れ、筋肉が減りやすくなります。また、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。

バター、マヨネーズ、サラダ油などに多く含まれる **脂質**

どのような役割があるの？

脂質は、糖質よりも効率的な体のエネルギー源になります。また、ホルモンや細胞膜の材料になる他、ビタミンの吸収をよくします。

不足するとどうなるの？

肌が荒れたり、血管がもろくなったりします。体力の低下や皮膚炎になりやすくなる可能性があります。

米、麺、パン、果物、芋などに多く含まれる **炭水化物**

どのような役割があるの？

炭水化物は、糖がつながったもの(糖質)と食物繊維からなり、糖質は消化吸収されてすぐに脳や身体のエネルギーとなります。

食物繊維は、糖質の吸収速度を抑えたり、排便をスムーズして腸の中を綺麗にする働きがあります。

不足するとどうなるの？

糖質が不足すると、脳にエネルギーが行き届かなくなることから、集中力が低下していきます。また、食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化により便秘になりやすくなります。その結果、痔や、大腸癌のリスクが高まります。