



「栄養素」をご存知でしょうか？三大栄養素、五大栄養素とよばれるものがあります。それぞれどのような役割をしているのか、確認してみましょう。



三大栄養素と五大栄養素

三大栄養素は糖質、脂質、たんぱく質です。これらにビタミン、ミネラルが加えたものを五大栄養素といいます。食物繊維は第六の栄養素とされています。

※炭水化物＝糖質＋食物繊維

どのくらいのカロリーがあるの？

1g 当たり

炭水化物
4kcal

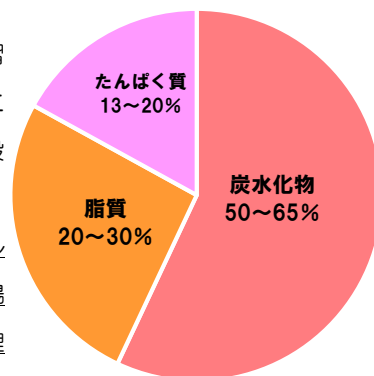
たんぱく質
4kcal

脂質
9kcal

どのくらいの割合で摂ったらいいの？

日本人の食事摂取基準（2020年版）では生活習慣病の発症予防とその重症化予防を目的としてエネルギー産生栄養素バランスの目標量の範囲が設定されています。（右図参照）

※疾患を有していたり、疾患に関する高いリスクを有していたりする個人及び集団に対して治療を目的とする場合はその疾患に関連する治療ガイドライン等の栄養管理指針を用いる。



●○栄養素の種類と働き●○



エネルギーになる

運動や呼吸のエネルギー、体温の維持、新陳代謝に必要。主に糖質と脂質。糖質が不足すると脂質、たんぱく質が使われる。過剰分は脂肪として蓄えられる。

体をつくる

筋肉、皮膚、骨、血液、ホルモン、酵素などの材料。カルシウム、リン、鉄なども使われる。

体の調子を整える

三大栄養素の代謝の促進、生体機能の調整。血液、皮膚、粘膜、神経、筋肉、骨などの健康維持。抗酸化作用の活性化。

特定の栄養素にこだわるのではなく、栄養バランスのよい食事を規則正しくとることが健康へのいちばんの近道です。