

三大栄養素

なんとなく分かっている大切な栄養。その栄養素の役割について徹底説明します！



チェック



栄養を気にした食生活を送っている。

はい

いいえ

◆たんぱく質◆



タンパク質は、生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。

人体の構成成分として欠かせません。筋肉も臓器も皮膚も毛髪もすべてタンパク質でできています。また、体の実質を作るだけでなく、タンパク質は体の中でも重要な役割を担っています。血液成分、ある種のホルモン、免疫の抗体、遺伝子もタンパク質でできています。もちろん、エネルギー源としても利用されます。1グラムあたりのエネルギーは4キロカロリーです。

一般に、良質とされるタンパク質には、必須アミノ酸が、バランスよく含まれています。

タンパク質の不足はさまざまなトラブルを招きます。短期間の不足では、スタミナがなくなったり、風邪をひきやすくなったり、貧血になったりします。長期間不足すると、発育障害が見られ、生命そのものが危ぶまれます。



◆脂質◆

脂質は、細胞膜、血液、ホルモンなどの原料になり、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンの吸収を良くするといった働きをします。

エネルギー源としても重要で1グラムが約9キロカロリーです。

脂肪は少量で高エネルギーであることから、「取ってはいけないもの」という見方をされがちですが、私たちのからだには欠かせない栄養素です。

大切なのは取り過ぎないことです。極端に脂肪を制限した食事では、体内で合成できない必須脂肪酸が不足し、発育障害や、脂溶性ビタミンの欠乏になります。



◆糖質◆

糖質は、即効的にエネルギー源として重要な栄養素です。脂質に比べて燃焼のスピードが速いため、すぐにエネルギーを補給したいときには一番です。糖質は脳や神経系に対する唯一のエネルギー源ですから不足するとバテやすくなったり、頭の働きが鈍くなります。

一方取りすぎると、脂肪に姿を変え皮下に蓄積されるので、肥満の原因となります。



