



私たちが毎日食べている食事には、さまざまな栄養素が含まれています。栄養素には、それぞれ重要な働きがあり、多すぎても少なすぎても、体をうまくつくれません。今回は、体をつくるための栄養素について、お話ししたいと思います。

●タンパク質（最低量を確保する）

タンパク質は、肉や魚、豆腐に多く含まれており、内臓や筋肉などの体の組織をつくる役割を担っています。タンパク質は、毎日代謝されるため、きちんと毎日供給されないと組織の消耗や委縮が起こり、全身の倦怠(けんたい)感や脱力感などを招きます。また、タンパク質不足により、筋肉の委縮が起こると、基礎代謝が低下し、消費エネルギーが減り、太りやすくなります。減量するためには、タンパク質の最低量を確保し、余分な糖や脂肪を減らすことが重要です。

●糖質（体脂肪に変わりやすい糖質に注意）

糖質は、ごはんやパンなどの穀類、甘いお菓子や、いも類、日本酒やビールなどのお酒に多く含まれています。糖質は体を動かすエネルギーですが、内臓脂肪に変わりやすい性質を持っています。食べ過ぎによる余分な糖質は、中性脂肪として体内に貯蔵され、肥満の原因になります。減量する時には糖質を減らす必要があります。

玄米やふすまパン、麦、雑穀米等の糖質が少なめの食品を選ぶ工夫をしましょう。

●脂質（質のよいものを適量）

脂質は1gで9kcalで、エネルギー量が高いことが特徴です。そのため、とり過ぎは良くありません。しかし、脂質には脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、皮膚炎を防ぐ役割があるため、質の良いものを適量とるようにしましょう。魚や大豆製品、オリーブオイルなどに含まれる植物性脂質は動脈硬化を予防する作用があります。

いろいろな種類の食品を食べることで、栄養バランスが整いやすくなります。栄養素のそれぞれの働きを知って、丈夫で健康な体をつくっていきましょう。

