

# 三大栄養素

人間のからだをつくりエネルギー源となるのは、糖質、脂質、たんぱく質の3つの栄養素で、これを「三大栄養素」という。

## 糖質

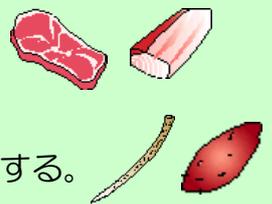
1gあたり約4kcalのエネルギーになる。



脳や神経系の唯一のエネルギー源となる。他にも貯蔵エネルギーとして蓄えられたり体温を維持するなどの働きがある。消化・吸収がよく、即効性が高い。穀類やいも類、果物などに多く含まれる。

### 糖質のおすすめな組み合わせ

- ・糖質+ビタミンB<sub>1</sub>(豚肉やぶりなど)→糖質をエネルギーに変えやすくなる。
- ・糖質+食物繊維(ごぼうやさつまいもなど)→食後の血糖値の上昇をゆるやかにする。



## 脂質

1gあたり約9kcalのエネルギーになる。



少量でたくさんのエネルギーを得られる。余った分は体脂肪となり、貯蔵エネルギーとして体内に蓄えられ、必要に応じて使われる。他にも細胞膜や核膜の構成成分になる、脂溶性ビタミンの吸収を高めるなどの働きがある。

脂肪分の多い肉や脂ののった魚や油やバターなどの油脂類などに多く含まれる。

### 脂質のおすすめな組み合わせ

- ・脂質+ビタミンE(かぼちゃやアーモンドなど)→ビタミンEの吸収を助け、若返り効果が期待できる。



## たんぱく質

1gあたり約4kcalのエネルギーになる。



エネルギーになるよりも、通常は筋肉や内臓などからだを構成する主成分として使われる。他にも免疫機能を高める、酵素やホルモンを合成するなどの働きがある。肉、魚介、大豆製品、卵、乳製品に多く含まれる。

### たんぱく質のおすすめな組み合わせ

- ・たんぱく質+ビタミンB<sub>6</sub>(さつまいもやにんにくなど)→からだの発育を促す。
- ・たんぱく質+ビタミンB<sub>2</sub>(チーズやレバーなど)→美肌効果がアップする。



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。