

◎ 5大栄養素の役割

ご存じ
ですか？



食品に含まれている栄養素は、「エネルギーになる」「身体をつくる」「身体の調子を整える」という働きがあります。栄養素の中の「エネルギーになる」は人間にとってとても大切なもので、それを生み出すのに重要なのが「糖質」「脂質」「たんぱく質」です。そして「身体の調子を整える」という働きのある「ビタミン」「ミネラル」があり、ミネラルは体内で合成することができないので、外から摂取しなければなりません。



糖質(炭水化物)



ごはんやパン、イモ類など。炭水化物は生命維持のエネルギーです。

たんぱく質



肉、魚、たまごなど。骨や筋肉のもととなる栄養成分です。

脂質



植物油やバターなどの動物性油脂。油脂もエネルギー源になります。

ビタミン



果物や野菜など身体の機能を助け、調子を整えてくれる栄養成分です。

◎ミネラル◎

●カルシウムを多く含む食材—豆腐、ししゃも、チーズ、ひじき、わかめ、緑黄色野菜



●マグネシウムを多く含まれる食材—ナッツ類、ひじき、わかめ、あさり、バナナ



●鉄分を多く含む食材—小松菜、ホウレンソウ、レバー、あさり、かき、マグロ、カツオ



●銅を多く含む食材—レバー、うなぎ、納豆、松の実



ミネラルで
健康生活を!

