

栄養ニュース 第42号



寒さが一段と増す時期になってきましたが、体調はいかがですか？風邪など引きやすいこの季節には丁寧な手洗い、うがいが大切ですが、食生活の管理も必要です。体温が下がると免疫力も低下し感染症にもかかりやすくなると言われており、冬を元気に乗り越えるためには**五大栄養素**を取り入れたバランスの良い食事が大切になってきます。**三大栄養素**（炭水化物、タンパク質、脂質）はよく耳にされますが、その**三大栄養素**に**ビタミン・ミネラル**を加えた栄養素を**五大栄養素**と呼びます。これは身体に必要不可欠な栄養素です。そこで今回は**ビタミン**、**ミネラル**についてお話ししたいと思います。

五大栄養素の役割

エネルギーのもとになる【炭水化物・脂質】（米・パン・麺類・イモ類・油・砂糖 など）

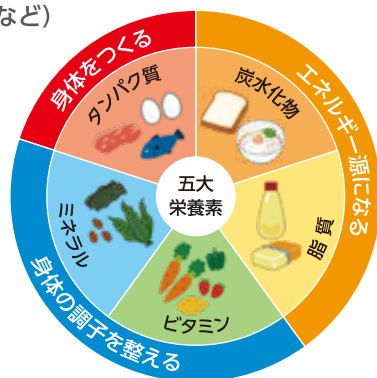
炭水化物や脂質は身体を動かす時に使われるエネルギー源となる栄養素です。また、炭水化物は脳の唯一の栄養素でもあるため、不足すると脳に栄養が行かなくなり、集中力も低下してしまうので3食必ず摂取することをおすすめします。炭水化物は1gあたり4kcalですが、脂質は1gあたり9kcalと少ない量でも多くのエネルギーを蓄えることができます。

身体をつくるもとになる【タンパク質】（肉・魚・牛乳・乳製品・豆 など）

筋肉・血・爪・髪の毛などを作る材料となるもので、アミノ酸からできています。タンパク質はアミノ酸1種類でも不足すると合成できないため、偏りなくいろいろな食品からアミノ酸を摂ることが大事になってきます。

身体の調子を整えるもとになる【ビタミン・ミネラル】（野菜・果物・きのこ類 など）

ビタミン、ミネラルはエネルギー源になることはなく、体内での必要量もわずかですがタンパク質、脂質、炭水化物の分解や合成を助ける働きを持ち、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。しかし、私たちの身体ではほとんど作ることができないため食事から摂取する必要があります。



ビタミン

ビタミンはその性質から水溶性ビタミン（9種類）と脂溶性ビタミン（4種類）に分けることができます。

水溶性ビタミン【ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、C、ナイアシン、葉酸、ビオチン、パントテン酸】

腸で吸収され、余分な量は尿として排出されるため過剰症の心配はほとんどありませんが、欠乏症に注意が必要です。また、水に溶ける性質があるので、生のまま、もしくはスープにして汁ごと食べるのがおすすめです。

・**ビタミンB₁**【豚肉・卵黄・あさり など】

炭水化物からのエネルギー産生や皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをしており、不足すると炭水化物がうまくエネルギーにならないため、**疲れやすくなったり食欲がなくなったり**します。

・**ビタミンC**【キウイフルーツ・柿・いちご・パプリカ など】

美容のためのビタミンとしておなじみですが、それは皮膚や軟骨などを構成するタンパク質の一種であるコラーゲンを作るのに欠かせないからです。また、しみやしわの原因を作ると言われている活性酸素を取り除く**抗酸化作用**があります。



脂溶性ビタミン【ビタミンA、D、K、E】

体内では肝臓や脂肪細胞に貯留されるため過剰症に注意が必要です。また、油に溶ける性質があるので、炒めたりして油と一緒に摂るのがおすすめです。

・**ビタミンA**【レバー・バター・海苔・にんじん など】

皮膚や粘膜の健康を保つほか、目の機能を正常に保つ重要な働きがあります。特に暗い所でものを見るにはビタミンAが欠かせず、**欠乏症**の初期として夜盲症が発生します。

・**ビタミンK**【納豆・ブロッコリー・小松菜 など】

ビタミンDと同様に**骨を丈夫**にするほか、怪我で出血したときに**血液を固める**働きがあります。血栓を防ぐための薬（ワルファリン）を服用している場合には薬の効き目が弱まることもあるため注意して下さい。

ミネラル

ミネラルは全部で100種類以上あると言われ、人間の身体には16種類の必須ミネラルが必要です。臓器や細胞の活動をサポートしたり、歯や骨のもとになったりといったとても重要な働きがあります。

不足しがちなミネラル:カルシウム・鉄・亜鉛・カリウム

過剰摂取に注意が必要なミネラル:ナトリウム・マグネシウム・リン・セレン
不足や過剰摂取の心配が少ないミネラル:銅・クロム・マンガン・モリブデン・ヨウ素

・**カルシウム**【牛乳・乳製品・小魚 など】

骨や歯を形作っている重要な栄養素で、ミネラルの中で最も多く人間の身体に存在しています。一日の摂取量は30～74歳男性で750mg、18～74歳女性で650mgが推奨されていますが、日本人の平均は男女ともに約500mgです。カルシウムは「ビタミンD」が不足すると吸収効率が落ちてくるため、【きくらげ・鰹・豚肉など】ビタミンDを多く含む食品と併せて摂るように心がけましょう。また、カルシウムは「リン」と血液中でバランスをとっています。リンは【加工食品・練り物・インスタント麺など】に多く含まれます。カルシウムの吸収が妨げられ、**骨粗鬆症**などになりやすいため摂りすぎないように注意して下さい。

・**鉄**【赤身肉・レバー・ほうれん草・海藻 など】

血液中の赤血球に多く含まれており酸素の運搬を行っています。鉄が不足すると**鉄欠乏性貧血**になり集中力が低下したり、頭痛が起こることもあります。肉や魚などの動物性タンパク質に含まれる鉄は吸収率が高いですが、ほうれん草やひじきなど植物性の食品に含まれる鉄は吸収率が低いので、ビタミンCが豊富なブロッコリーやレモンなどと一緒に摂るようにしましょう。

・**亜鉛**【牡蠣・ナッツ類・卵 など】

消化や代謝に必要なさまざまな酵素を作っています。またタンパク質の代謝を促すため、美肌や美髪効果が期待できます。舌には食べ物の味を感じる味蕾という器官がありますが、亜鉛は味蕾の代謝に大きく関わっているため、不足すると**味覚障害**が起こり、食欲低下につながります。

・**カリウム**【ほうれん草・キャベツ・トマト・バナナ など】

高血圧の主な原因は塩分（ナトリウム）の摂りすぎだと言われていますが、カリウムには体内の**塩分の排出を促してくれる**働きがあります。カリウムは水溶性のため、食材を水に長時間さらしたり細かく切ったり茹でたりすると量が減ってしまいます。そのため茹でるのではなく、レンジで加熱する、蒸す、生のまま食べるなどをおすすめします。

ビタミンやミネラルの多くは摂りすぎても不足しても身体に悪影響がでてしまうため、それぞれの成分ごとにバランスよく摂取することが重要です。三大栄養素をスムーズにエネルギーに変えるためにビタミン・ミネラルも意識して食事を摂り、免疫力をあげて元気な身体作りをしましょう!!

