

<食事1>

ヒトのカラダは食べ物でできています。

ダイエットや筋トレを効率良く！、生活習慣病の予防！

日々の食事の摂り方をちょっとだけ考えてみませんか？

まずは基本のビッグ3 タンパク質・脂質・糖質（三大栄養素）

①タンパク質 ～ 骨、筋肉、髪の毛などカラダのほとんどの部分をつくる材料です。運動してもこれが足りないとカラダの修復がうまく行われません。

②脂質 ～ エネルギーを効率良く貯蔵する大切な栄養素
ホルモンの材料や断熱材の役割も果たします。

③糖質 ～ 特徴はすぐエネルギーに変わるスピード
カラダに少ししか貯められないので毎食とること。

さらに、ビタミンとミネラル（このふたつは体内で作れません）
を加えて五大栄養素とよばれています。

④ビタミン ～ タンパク質、脂質、糖質が体内で働くのに
必要な酵素のアシスタント（バックナンバー参照）

⑤ミネラル ～ カルシウムやマグネシウム、鉄などの無機物
ビタミンと共に三大栄養素の手助けに活躍します。

*カラダ作りには必要な栄養を適度に摂ることが大事！

リンゴだけ、たまごだけ、ささみだけといった偏った

食事のダイエットなどは危険です。