

<栄養素>

今回は栄養素 についてです。

前回の骨粗鬆症の予防 の食事のところでは バランス良く
摂取する事が 大切 と述べましたが、今回は何をバランス
良く摂取すれば良いのか少し詳しく考えていきましょう。

まず食品には様々な栄養成分 が含まれます。そのうち、
糖質 、脂質、タンパク質を「三大栄養素」 といいます。

これに微量栄養素であるビタミン、ミネラルを加えて
「五大栄養素」 と呼びます。

これらが私達が摂取する食品に含まれており、
栄養素の 働き は

- ①体のエネルギー源となる。
- ②体の組織（骨、筋肉など）をつくる。
- ③体の調子を整える。

となります。これら3つの役割をする栄養素が過不足なく
含まれるのがバランスの取れた食事となります。

栄養素のそれぞれの役割を大まかに分類する と、
糖質 ・脂質 は①のエネルギー源に、

タンパク質は②の体の材料となり、

ビタミン、ミネラルは③の体の調整を整えます

※一部例外はありますが・・・

これら栄養素の細かい役割やどんな食品に含まれている
のか等はまた次の機会に考えていきましょう。