



五大栄養素について

私たち人間は、生きていくために外から栄養素を取り込みます。栄養素は、現在わかっているだけでも約 50 種類あると言われていて、まだ働きが解明されていないものも多く、今後新たな栄養素が発見される可能性もあり、実際にはもっと多くの栄養素が存在していると考えられます。

これらの栄養素を、私たち人間の体の中における働きが似たものでまとめると、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの大きく5つに分けることができます。これを五大栄養素と呼びます。

糖質

エネルギー源として重要な栄養素。特に脳や神経系に関しては、唯一のエネルギー源になる。不足すると、疲れやすくなったり、頭の回転が鈍くなったりする。余分な糖質は中性脂肪となって蓄積される。



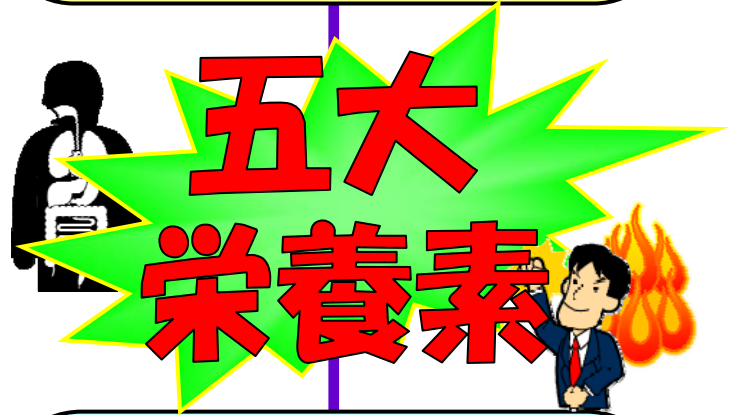
脂質

少量でも大きなエネルギー源になり(1g = 9kcal)、水に溶けないため、体内での貯蔵エネルギーにも適している。また、体温を維持する、内臓を守る、細胞膜やホルモンの材料になる、という働きもある。



たんぱく質

筋肉や臓器、血液、皮膚、髪の毛など、体を作るもとになるのがたんぱく質。体の機能を調節する酵素やホルモン、免疫抗体などの材料にもなるため、生命活動において重要な役割を果たしている。エネルギー源としても利用される。



ビタミン

13種類あり、水溶性と脂溶性に分けられる。体の機能の調節、維持に不可欠。他の栄養素の代謝、吸収を助ける役割もある。



ミネラル

骨や血液など体の構成成分になったり、酵素や補酵素の成分になるなど、それぞれに体の働きを正常にしたり、維持する機能がある。日本人の場合はカルシウムや鉄は不足しやすい傾向があり、ナトリウムやリンは取りすぎる傾向がある。



栄養素は、単独ではなくそれぞれが助け合うことで機能します。炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素も、ビタミン、ミネラルのサポートがあって初めて代謝がスムーズに行われます。それぞれの栄養素を効率よく機能させるには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが1番の近道です！



食物には、五大栄養素の他にも、食物繊維や色素成分などの、非栄養素がたくさん含まれています。近年、この非栄養素の存在や効能に注目が集まっていて、研究が進められています。

食物繊維 第6の栄養素

人の消化酵素では消化できず、エネルギーにならないため、以前は不要な成分だとされていた。後に、大腸の働きを促す、血糖値の急激な上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑える、など様々な効果がわかってきたため、積極的な摂取が望まれ、第6の栄養素とも言われる。水溶性と不溶性に分類される。

*詳しくはカラダラボ vol. 42 をご覧ください。

多く含む
主な食材



芋類、野菜類、果実類、海藻類など

フィトケミカル 第7の栄養素

主に野菜や豆類、芋、果物など植物性の食品に含まれる、色素や香り、アクなどの成分。代表的なものにポリフェノールがある。活性酸素から体を守る「抗酸化作用（＝生活習慣病や老化を防いでくれる働き）」などの面から脚光を浴びている。フィトケミカルも他の栄養素同様に、どれか1つの成分だけをとるよりも、様々な成分を組み合わせるとる方が効果的。

多く含む
主な食材



野菜類、豆類、芋類、果実類など

フィトケミカルの一例

よく聞く名前もあるのではないのでしょうか。ここに挙げたフィトケミカルはほんの一例で、実際に存在する数は1万種類以上とも言われています。

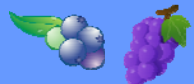
リコピン

カロテノイド類の1つで、トマトやスイカなどに含まれる赤い色素成分。抗酸化作用がある。



アントシアニン

ポリフェノール類の1つ。ブルーベリーなどに含まれる青い色素成分。抗酸化作用や視力を守る働きなどが期待されている。



リモネン

かんきつ類の香り成分。特にレモンの皮に多く含まれている。抗ガン作用があるのではと期待されている。



硫化アリル

様々なアリル化合物のグループ名でにんにくやねぎの香り成分。抗酸化作用、抗ガン作用、抗菌作用が期待されている。



焼きアスパラのチーズソース

栄養価(1人分) エネルギー: 291kcal 脂質: 18.8g
たんぱく質: 6.2g 食物繊維: 4.3g



材料(2人分)

グリーンアスパラ 4本
カボチャ 1/8個
塩コショウ 少々
オリーブ油 小さじ1

<チーズソース>

粉チーズ 大さじ1と1/2
卵黄 1個分
オリーブ油 約大さじ2
塩コショウ 少々

作り方

1. グリーンアスパラは茎の固い部分を少し切り落とし、ハカマをとり、(皮が固い場合は皮もピーラーなどで削ぐ)長さ4cm程度に切る。カボチャは種とワタをとり、食べやすい大きさの厚さ5mm程度に切る。
2. チーズソースの材料はよく混ぜ合わせておく
3. フライパンにオリーブ油を熱し、グリーンアスパラ、カボチャを焼き色がつくまで焼き、塩コショウをする。
4. 器に3を盛り、よく混ぜ合わせたチーズソースをかける。

春先～初夏が旬のアスパラを使った簡単レシピのご紹介。アスパラには「アスパラギン酸」という成分(アミノ酸の一種)が含まれていて、たんぱく質の合成、エネルギー代謝、ミネラルを運ぶ、など体内で様々な役割を果たしています。

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



参考書籍) あたらしい栄養学
参考サイト) e-レシピ

青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720