

【いなぐま通信】

栄養素	バックナンバー
今回は 栄養素 についてです。	2008/12号 白内障
前回の 骨粗鬆症の予防 の食事のところ バランス良く	2008/11号 低血圧
摂取する事が大切 と述べましたが、今回は何をバランス	2008/10号 高血圧
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。	2008/9号 血圧
まず食品には様々な 栄養成分 が含まれます。そのうち、	2008/8号 水2
糖質、脂質、タンパク質 を「 三大栄養素 」といいます。	2008/7号 水1
これに微量栄養素である ビタミン、ミネラル を加えて	2009/6号 栄養素
「 五大栄養素 」と呼びます。	2009/5号 骨粗鬆症の予防
これらが私達が摂取する食品に含まれており、	2009/4号 骨粗鬆症
栄養素の働き は	2009/3号 転倒注意！！2
体のエネルギー源 となる。	2009/2号 転倒注意！！
体の組織(骨、筋肉など)をつくる。	2009/1号 インフルエンザ2
体の調子を整える。	過去のものはこちらから
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 のエネルギー源 に、	
タンパク質 は の体の材料 となり、	
ビタミン、ミネラル は 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。	
