

● 栄養素ってなんだろう？

糖質：

主にエネルギー源となる。余ると肝臓で脂肪に変えられる。

(全体のカロリーの50～55%)

表 1: でんぷんから出来ている(血糖値を緩やかに上げる)。



表 2: 果糖から出来ている。

(血糖値を急激に上げやすく、中性脂肪に変わりやすい特に夜！)。



たん白質：

筋肉や血液の構成成分になる。

腎臓が悪くなってきたら減らす。

(全体のカロリーの15～20%)

表 3: 主菜(おかず)の中心になるもの

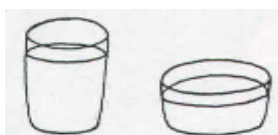
目安は手のひらにのる程度の量が1食分です！

脂ののった魚や肉は手のひら半分くらいにしましょう。



表 4: カルシウムが多く含まれている。

どのカロリーの人も1日200mlは摂ろう！



脂質:

主にエネルギー源となるが、脂質は1番最後に使われる。

余ると中性脂肪として蓄えられる。肥満の人は控える。

また、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を良くする。

(全体のカロリーの20~25%前後だが、表3,4の脂質も含む)

表 5: ばら肉、ベーコン、ごま、アボガドも油の仲間!

目安は1日2皿の炒め物です。揚げ物を食べたら他に油は使いません!



ビタミン・ミネラル:

体の調子を整える、体の潤滑油である。

(たくさん食べよう!)

表 6: 野菜(緑黄色:淡色=1:3)は1日450gは摂ろう!

目安は生野菜だったら1食当たり両手山盛り1杯分です。

菜っ葉など熱でかさが減ったら片手山盛り1杯分です。

