

栄養だより

3大栄養素について

栄養素は、体内での働きによって大別され、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを5大栄養素といいます。そのうち炭水化物、たんぱく質、脂質を3大栄養素といい、体内での化学変化を受けてエネルギーを生じます。



3大栄養素

●炭水化物

主にエネルギー源となる「糖質」と、ヒトの消化酵素では消化されないためエネルギー源にはなりにくい「食物繊維」に分けられます。

糖質は1gあたり約4Kcalのエネルギーを産生し、速やかに利用されることが特徴です。脳や骨格筋を動かす力となり、不足すると集中力の低下や疲労感につながります。

食品例：米飯、パン、麺類、芋類、果物、砂糖など



●たんぱく質

1gあたり約4Kcalのエネルギーを産生し、筋肉や内臓、血液、皮膚や髪などを作るもとです。また、免疫細胞の材料でもあります。不足すると免疫力低下や筋力低下につながります。

食品例：肉類、魚介類、卵類、乳製品、大豆製品など



●脂質

1gあたり約9Kcalのエネルギーを産生し、効率の良いエネルギー源であるほか、様々な代謝を調節するホルモンや、細胞膜などを構成する重要な成分です。不足するとホルモンバランスの乱れや体力低下を引き起こす可能性があります。

食品例：植物油、バター、ラードなどのほか、肉類・魚介類など様々な食品に含まれる



このように、3大栄養素にはそれぞれ重要な役割がありますが、過剰摂取は肥満や生活習慣病の原因になります。過不足なく、偏らないように摂ることが重要です。また、3大栄養素をスムーズにエネルギーに変えるには、5大栄養素に含まれるビタミン、ミネラルが必要です。

毎日の食事では、主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉、魚、卵、豆腐など）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類など）を、なるべく毎食摂りましょう。さらに1日1、2品の乳製品や果物を摂ると、栄養のバランスがよくなります。



おすすめレシピ ちゃんぽん風うどん

1 皿で 3 大栄養素 + 野菜を手軽に摂れます。

材料(1人分)

ゆでうどん1玉(200g)
豚バラ肉(スライス)50g
キャベツ50g
人参30g
もやし50g
青ねぎ5g
水280 cc
A	{
顆粒中華だし	…小さじ 2/3(2g)
濃口醤油	…小さじ 1/3(2g)
オイスターソース	…小さじ 2/3(4g)
牛乳70 cc
こしょう少々

作り方

- ①豚バラ肉、キャベツを一口大に切り、人参は短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋を熱して豚バラ肉を炒め、色が変わったらキャベツ、人参、もやしを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②に水、A の調味料を入れ、具材が柔らかくなるまで5分ほど煮る。
- ④③に牛乳を入れ、こしょうで味を調える。
- ⑤④にうどんを入れ、煮込む。
- ⑥できあがったら器へ盛り付け、青ねぎを上から散らす。



栄養量(1人分)：エネルギー 495kcal / たんぱく質 17.3g / 脂質 21.4g / 食塩相当量 2.4g