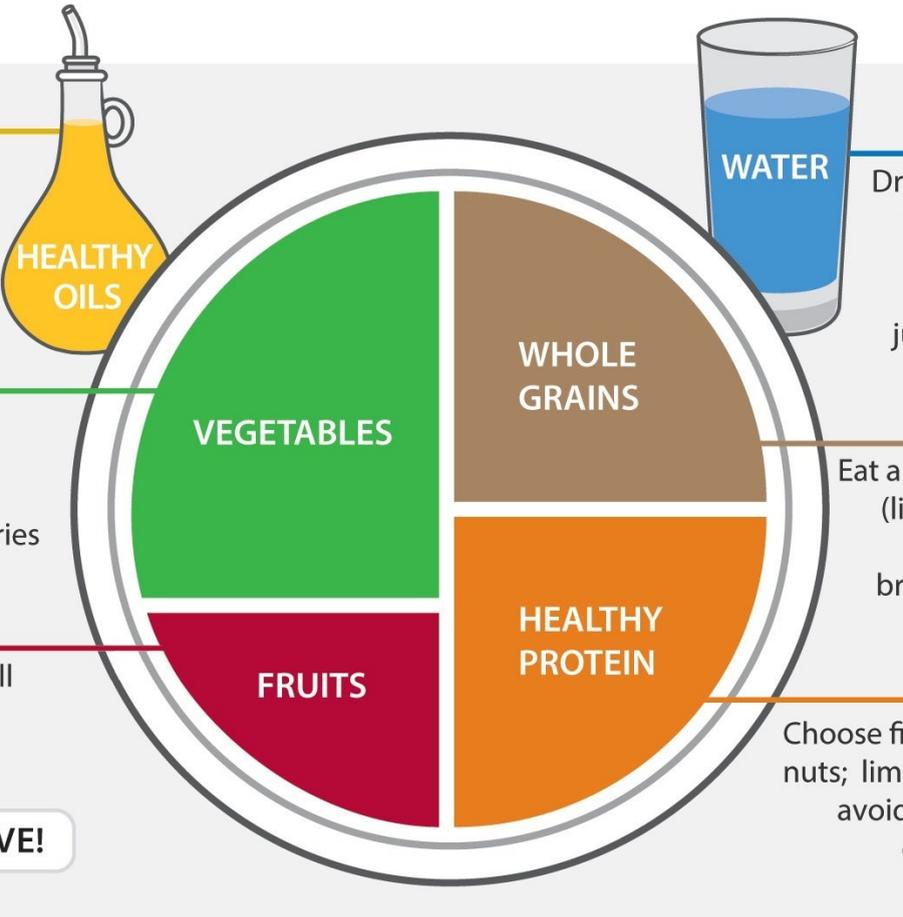


HEALTHY EATING PLATE



基本の栄養学

栄養学の基礎から、健康的な食事の必要性についてお話します。これまで幾度となく出てきたバランスの良い食事とは？ 栄養素の役割なども学んでいきましょう！

Shoko - Kapalili Academy

身体の仕組み

内臓

私たちの体は、心臓や肝臓、消化器官などの内臓によって動いています。

筋肉と骨格

骨格や筋肉は、体を動かすために必要です。

脳

脳は、命令を出し、体の調節をします。

血液とリンパ

血液とリンパは、体内を循環している大切な液体です。

エネルギー生産栄養素の働き

吸収された栄養素のうち、エネルギー源になる栄養素はタンパク質、炭水化物（糖質）、脂質の3つです。これら3つをまとめて、エネルギー生産栄養素と呼びます。



炭水化物

身体にエネルギーをもたらします。穀物や野菜に多く含まれます。



タンパク質

筋肉や組織の修復に欠かせない栄養素です。肉や豆腐に多く含まれます。



脂質

体温を調節し、細胞の構成要素となります。ナッツや魚に多く含まれます。



エネルギー産生栄養素のバランス

Protein（タンパク質）、Fat（脂質）、Carbohydrate（炭水化物）の頭文字をとり、このエネルギー産生栄養素の摂取比率のことをPFC比率といいます。理想バランスは**P 15%（13-20%）：F 25%（20-30%）：C 60%（50-65%）**とされています。

栄養素のエネルギー量

炭水化物、タンパク質、脂質、のエネルギー量を見ていきましょう。これらの栄養素は、それぞれ1グラムあたり異なるエネルギー量を持っています。タンパク質と炭水化物は1グラムあたり4キロカロリー、脂質は1グラムあたり9キロカロリーのため、タンパク質や炭水化物よりも2倍以上のエネルギーを発生します。

1gあたりのエネルギー量をみると、タンパク質と炭水化物は同じエネルギー量ですが、少量で高エネルギーである脂質を減らすことで体重増加の対策になるのではないのでしょうか。

その他の栄養素の種類と働き

ビタミン

免疫力を高めたり、肌をキレイにしたりする役割があります。

ミネラル

骨や歯の健康維持に欠かせません。鉄分・カルシウムなどがあります。

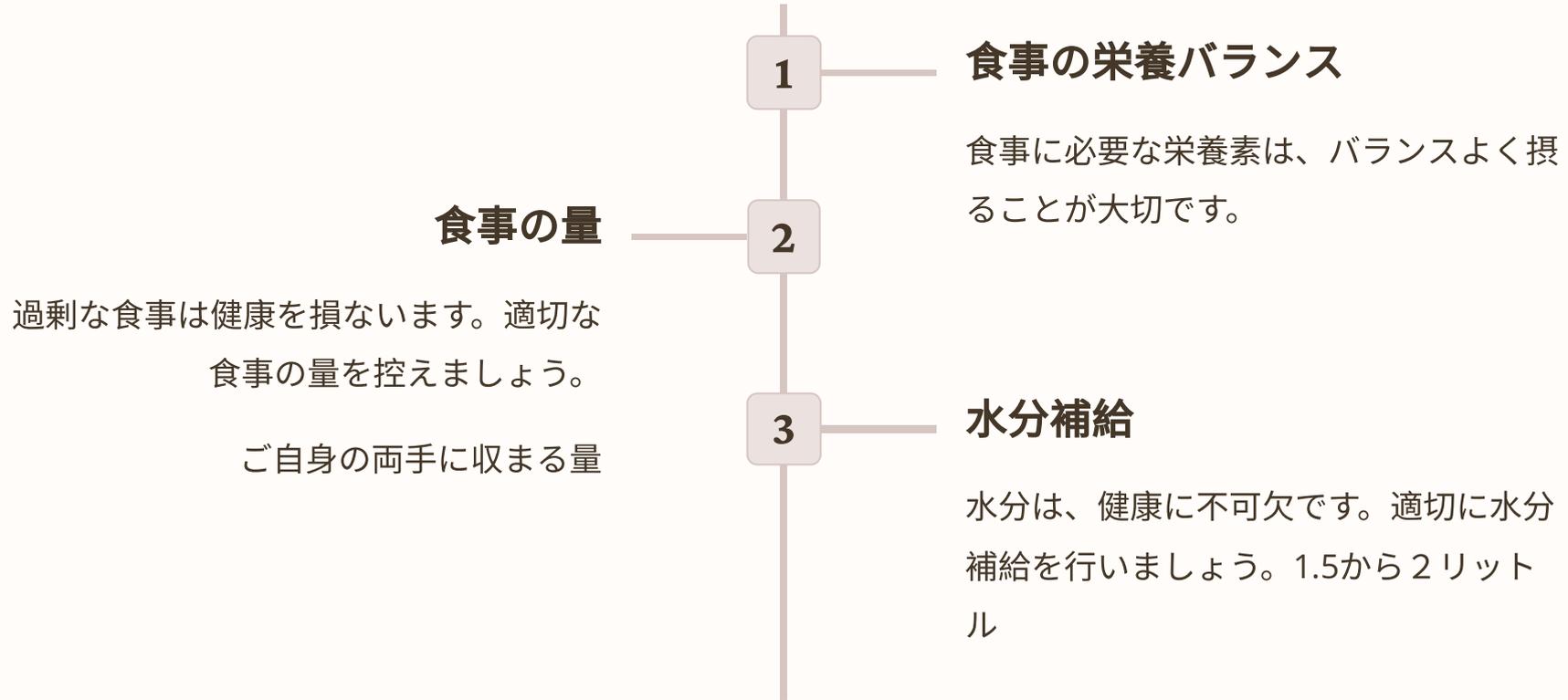
食物繊維

消化器官の働きを整え、便通を良くする作用があります。

抗酸化物質

老化を遅らせたり、がん予防効果があると言われています。

バランスの取れた食事とは？



栄養不足と健康への影響



ビタミン不足

免疫力低下や、らい病、眼疾患などが引き起こされます。



ミネラル不足

カルシウム不足により、骨粗しょう症を引き起こすことがあります。

食物繊維不足

便秘や肥満、糖尿病などに関係しています。

実践的な栄養改善のヒント

1 健康的な食材を使おう

サラダやスムージーなど、食材そのものを積極的に取り入れましょう。

3 配分や時間帯に気を付けよう

1日の時間帯での食べる量を意識する。

朝は基本排出、お昼は午後の仕事のために血糖値が急激に上がらないように心がける。睡眠3時間前までには夕食を済ませる。etc...

2 手作り料理を作ろう

加工食品に頼らない自炊を心がけましょう。

4 間食を抑えよう

栄養補助食品やコーヒーやアルコールなどを利用するのではなく、空腹感を感じたら、水分を摂るようにしましょう。

