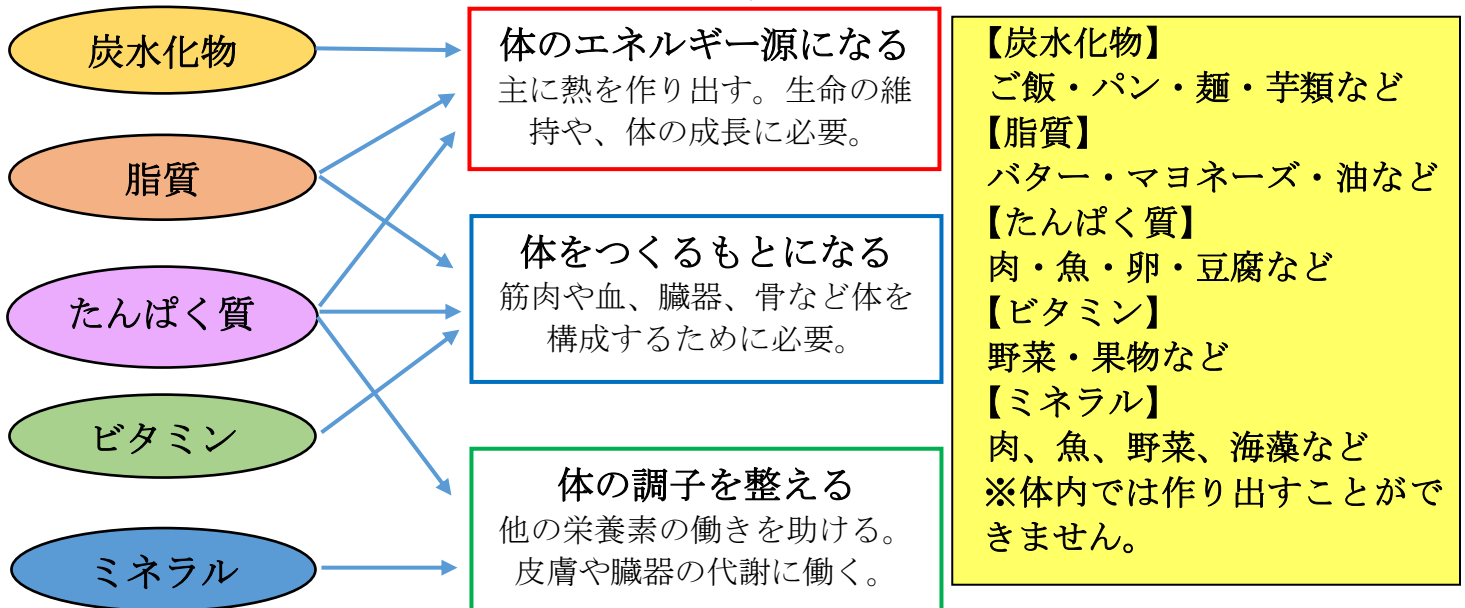




体に必要な栄養素



・炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンは5大栄養素と言われ、体にとって必要な栄養素です。

・炭水化物、脂質が不足すると、エネルギー不足となり、低栄養、体重減少、倦怠感、集中力の低下等がおこります。また、エネルギーが不足すると、たんぱく質をエネルギー源として使用するため、たんぱく質の不足にも繋がります。たんぱく質が不足すると筋力や抵抗力の低下等がおこります。

・ビタミン、ミネラルが不足すると他の栄養素の働きが悪くなり、体の機能がうまく働かなくなることがあります。

・ミネラルは体内で作ることができない為、食事から摂る必要があります。欠乏すると骨粗鬆症、不整脈などのリスクがありますが、過剰摂取も高血圧や手足のしびれ等のリスクがあります。

※ミネラルには、ナトリウム、カリウム、リンも含まれます。数値の高い方は追加して食べないように注意しましょう。

・欠食や、ご飯のみ、おかずのみ等の偏った食事は栄養素が欠乏しやすくなるので避けましょう。

主食（ご飯・パン）主菜（肉・魚・卵料理）副菜（野菜などの小鉢）をできるだけ心がけましょう。