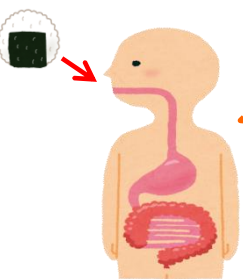


ナチュラリープラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～栄養素について～

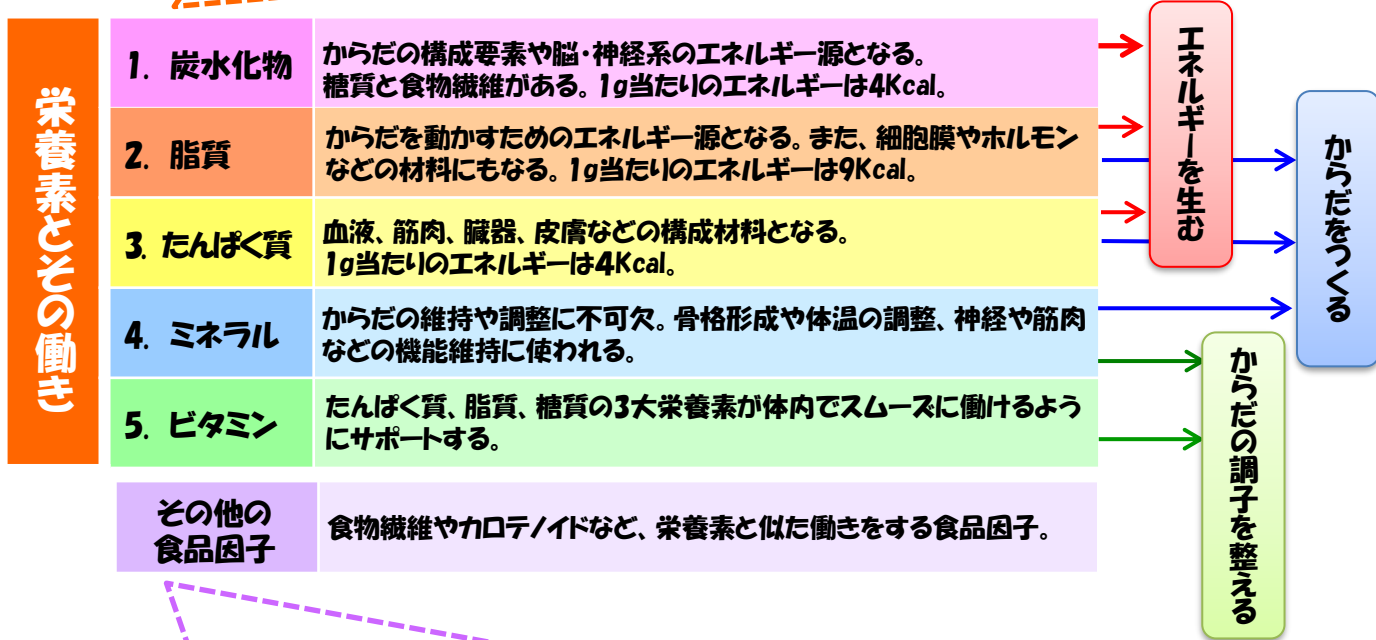


栄養素と栄養の違いは？

食物中に含まれる物質のうち、からだに必須の成分のことを「**栄養素**」といいます。
 体内に取り入れた「**栄養素**」を処理して活用する過程のことを「**栄養**」といいます。

栄養素の種類と働き（5大栄養素）

からだに必要な栄養素は、大きく分けると「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「ミネラル」「ビタミン」の「5大栄養素」に分類されます。これらはからだの中でそれぞれ、「からだをつくる」、「エネルギーを生む」、「からだの調子を整える」という3つの働きがあります。



5大栄養素に加え、さらに第6の栄養素として「**食物繊維**」が重要視されるようになりました。そして近年研究が進むにつれ、第7の栄養素としてカロテノイドやポリフェノールなどの「**ファイトケミカル**」が注目を集めています。

ファイト=PHYTOは植物、ケミカル=CHEMICALは化合物という意味です。その働きから考え、ファイトケミカルは「植物由来の栄養素」と表現され、人間の健康を支える優れた成分であることが、研究によって明らかになっています。

それぞれの栄養素を偏りなく取るポイントは？ 裏面でご案内しています♪

野菜を食べよう!



厚生労働省では、1日に350gの野菜を食べることを勧めています。
 「ファイブ・ア・デイ」運動とは、「野菜と果物をもっと食べよう」をスローガンとする健康推進運動です。
 小皿1皿分の野菜料理を70gとし、食べたお皿の数だけ「ワン、ツー、スリー、フォー、ファイブ」と数え、
 1日5皿 = 350gの野菜摂取を目指します。

5ADAYは「1日5皿分(350g)以上の野菜と200gの果物を食べましょう」をスローガンに食育活動を推進しています。

野菜は1日5皿分 350g以上
 そのうちカロテン/イド豊富な
 緑黄色野菜は120g



果物は1日200g

大きいもので1個
 小さい物なら2個



健康のために
**1日5皿分(350g)の野菜と
 200gの果物を食べましょう。**

参考資料：一般社団法人ファイブアデイ協会HP

※糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

栄養素をバランスよく取るための、6つの基礎食品群

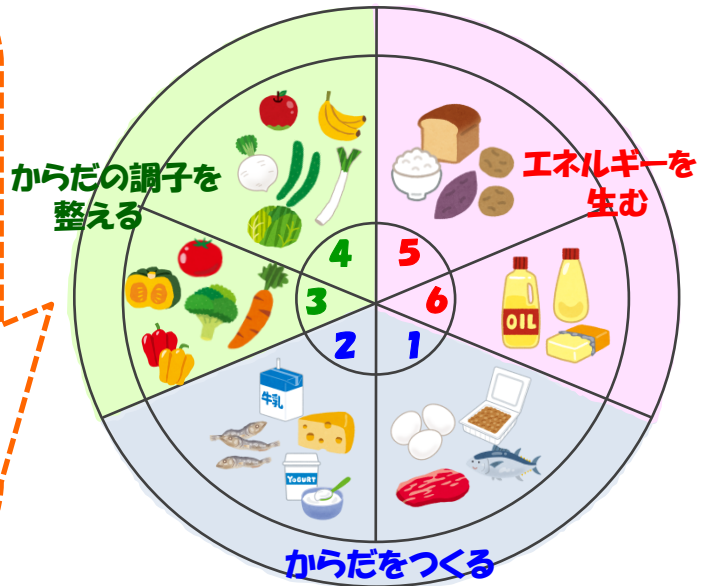
6つの基礎食品群とは、栄養素と体内での働きによって、第1群から第6群まで分類したものです。

第1群と第2群はたんぱく質やカルシウムなど主に筋肉や骨、血液などからだをつくる栄養素です。

第3群と第4群は「ビタミン」、「ミネラル」を豊富に含む緑黄色野菜や果物で、主にからだの調子を整える働きがあります。

第5群と第6群は糖質と脂質が中心で、主にエネルギーを生む栄養素です。

それぞれのグループから偏りなく食べて、必要な栄養素を補うことが大切です。



からだに必要な栄養素について知り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

参考資料：栄養成分の事典
 栄養の基本がわかる図解事典

次回は、**炭水化物の働き**について学びます。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  **0120-936-329**

平日10時～17時 (土・日・祝日休み)

