UNIVA SOCIAL PROJECT

無理なく、続けられる ナチュラリープラス The Global Healthcare Company

ナチュラリープラス

健康まなび通信

～栄養バランスはなぜ大切？～

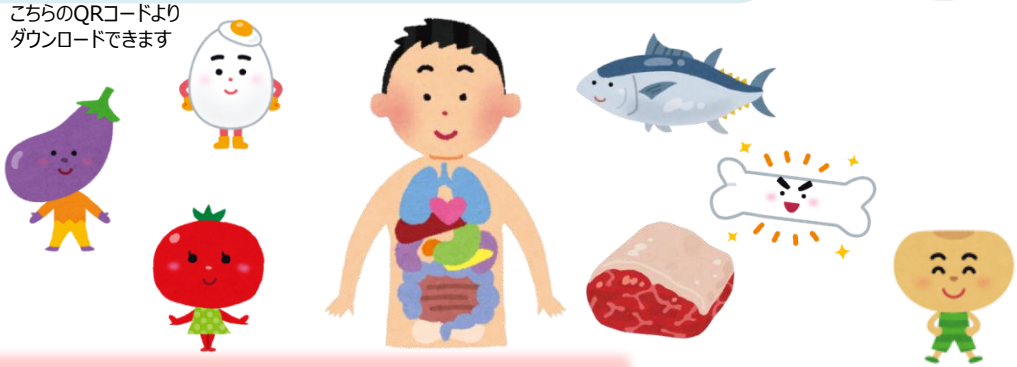
私たちのからだは、たべたものでできている？

私たちが毎日健康に過ごすことができるのは、からだにある約60兆個あるといわれる細胞が、食べ物を消化したり、肌をつくったり、きちんと仕事をしているからです。その細胞のサポートを行っているのが栄養素です。人間は食べ物から栄養素を吸収して、からだのために役立てています。

からだに必要な栄養素は、大きく分けると「エネルギーになる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」ものがあります。これらは互いに関係しあって働くので、このうちどれが多すぎても少なすぎても、体調が悪くなったり、病気になりやすくなるため、バランスが大切なのです。
※詳しくは「健康まなび通信　栄養素について」も合わせてご覧ください。

健康まなび通信はコチラ↓↓

こちらのQRコードより
ダウンロードできます



栄養バランスが崩れるとどうなるの？　例えば‥

■糖質
とりすぎると体脂肪に変換され、必要なときの予備としてからだに貯め込まれてしまいます。
不足すると、脂肪やたんぱく質がエネルギー源として使われ、アシドーシス（酸欠症）や、筋肉量が減少します。

■ビタミンB1
お菓子を食べすぎると、ビタミンB1が糖質をエネルギーに変える事ばかりに使われ、疲労回復できず疲れやすくなります。慢性的に不足すると脚気になり、心臓の機能が低下したり、神経に障害が起きて足がしびれたりすることがあります。

■カルシウム
血液の中のカルシウムが少なくなると、カルシウムが骨から溶けだして、足りない分を補います。溶け出す量が多くなると、骨が弱くなり折れやすくなります。カルシウム不足が続くと、カルシウムが血管にくっつき、高血圧や動脈硬化の原因になることもあります。

■ビタミンA
不足すると、肌が荒れたり風邪をひきやすくなったり、暗い所で目が見えにくくなります。

近年の日本人の平均食事摂取状況をみると、糖質、脂質、たんぱく質はしっかり取れているか、過剰である人が多く、食物繊維、ビタミン、ミネラルやファイトケミカルは不足している人がほとんどです。これらの不足しがちな4つの栄養素は野菜に多く含まれています。

裏面で、1日の栄養バランスをチェックしてみましょう→

～栄養バランスチェック～

朝・昼・夜で取った食材の数をチェックしてみましょう。

平均的な目安です。全ての方にあてはまるものではないので、食事制限のある人はそれに従ってください。

朝・昼・夜の合計で、1日に必要な数になるようにしましょう。

■たんぱく系食品

血や肉を作る食品。血液・筋肉・毛髪・皮膚・骨・ホルモンなどの材料になります。

	1日に必要な数	1つ分の目安量	朝	昼	夜	合計
乳製品	2	牛乳120cc/低脂肪乳170cc スライスチーズ1枚/ヨーグルト1個（120ｇ）/カッテージチーズ75ｇ				
卵	1	卵：1個 うずらの卵：5個				
魚	1	切り身（脂が少ないもの、鮭など）1切れ/エビ・イカ・カニ類100ｇ ちくわ・さつま揚げ30ｇ/ツナ缶（水煮）100ｇ（油漬）30ｇ				
肉	1	赤身の肉（牛・豚）鶏は皮の少ないところ50ｇ/ハム・焼き豚など50ｇ ロース肉25ｇ/ソーセージ・ウインナ30ｇ　※ベーコンは油脂として考えます				
大豆製品	1	豆腐100ｇ/納豆・ゆで大豆　大さじ2/味噌40ｇ/油揚げ20ｇ/高野豆腐１枚/きな粉40ｇ/おから90ｇ/豆乳170ｇ				

■野菜、海藻・きのこ類

からだの調子を整え、血液やおなかの中もキレイにしてくれます。

野菜 海藻・きのこ類	3	または野菜料理５皿/日⇒１日に必要な量 <生野菜>両手一杯、<加熱>片手一杯 ※350ｇ/日				

■果物・いも類　■穀類

糖質は、体内で利用されるエネルギー源の中心。取り過ぎると脂肪として蓄えられます。

いも類	3	50ｇ（卵１個の大きさ） じゃがいも、さつまいも、さといも、かぼちゃ、とうもろこし、ごぼう、れんこん				
果物		100ｇ：りんご1/2個、グレープフルーツ1/2個、みかん１個、キウイ１個 イチゴ・ブドウなら軽く片手一杯、バナナ				
ご飯類	3	ごはん１杯(80ｇ)、食パン枚8切１枚、麺類１/2玉、				

■油脂類

効率のよいエネルギー源であり、細胞膜の構成成分です。

油脂類	3	油大さじ1/2　（オリーブ油、紅花油、マーガリン、練りごま、バター、ピーナッバター、ラード、生クリーム、マヨネーズ）				

■嗜好品（菓子・アルコール）

適量なら心とからだに潤いを与えてくれます。

嗜好品	1～2	団子1串、アイス1/3カップ、マドレーヌ1/2個、しょうゆ煎餅1.5枚 ワイン１杯、ビール1缶(350mL)				

☑栄養バランスはいかがでしたか？過不足が続かないよう、調整しながら食材を選んでいきましょう。

※参考資料：栄養素キャラクター図鑑、栄養の教科書、健康ガイドブック、しあわせダイエット

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　フリー 0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

株式会社ナチュラリープラス　〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
TEL 0120-989-329　FAX 03-6230-3011　http://www.naturally-plus.com