

# ナチュラループラス 健康まなび通信



ナナちゃん

## ～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？

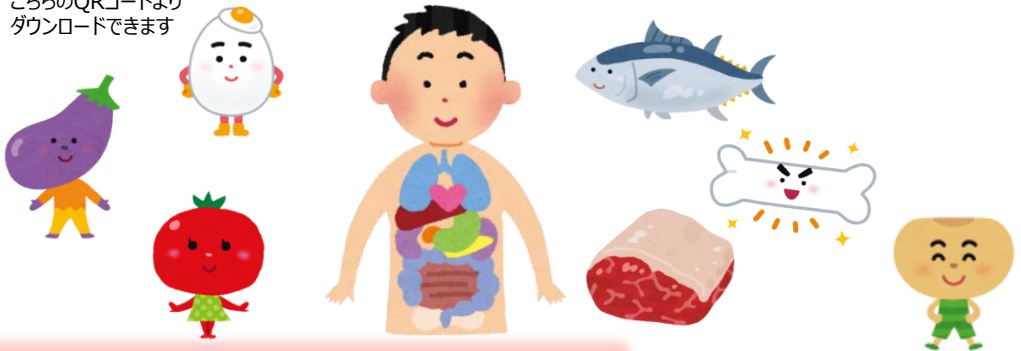


私たちが毎日健康に過ごすことができるのは、からだにある約60兆個あるといわれる細胞が、食べ物を消化したり、肌をつくったり、きちんと仕事をしているからです。その細胞のサポートを行っているのが栄養素です。人間は食べ物から栄養素を吸収して、からだのために役立っています。

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。



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見ると、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よう→

# ～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	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				
海藻・きのこ類						

## ■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、ピーナツバター、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 0120-936-329

平日10時～17時(土・日・祝日休み)

