

## Topics

今回は、『**栄養素**』について取り上げます。



私たちの身体は、日々食べるものによって作られています。口から入った物は、それぞれの消化管の動きや消化液によって分解・吸収され体の隅々に運ばれていきます。

食品に含まれている栄養素であり、人間の身体に欠くことのできない栄養成分「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」について、その役割を簡単に説明します。



炭水化物はエネルギーの素となる栄養素です。体内に吸収されてエネルギー源になる糖質と、消化吸収されずエネルギーにならない食物繊維に分けられます。糖質はエネルギーになる栄養素の中で最も重要なものと言われていて、一般的な食事では摂取エネルギーの50~60%前後を糖質で得ています。特に脳はブドウ等のみをエネルギー源としています。そのため糖質が不足すると脳や神経への栄養が不足し判断力が落ちたり注意力が低下したりします。

糖質は摂りすぎると肝臓や脂肪細胞で脂肪に生成されて貯蔵され、肥満の原因になります。一方、糖質制限等で糖質の摂取量が足りないときには、たんぱく質が分解されてエネルギーとして消費されます。糖質の不足はたんぱく質本来の機能を奪うことになります。



脂質も重要なエネルギー源です。脂質は体内に入ると脂肪酸になり、更に動物性か植物性かで飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸に変化していきます。飽和脂肪酸は主にバターや牛脂などで、常温で固まりやすく、一方不飽和脂肪酸はサバ、イワシといった魚に入っていて常温では固まりにくい性質があります。脂質はホルモンや細胞膜を構成したり、皮下脂肪として臓器を保護したり、寒冷から体を守る働きもあり、重要な役割があります。

ただ、近年は食生活の欧米化に伴って、脂質の摂取量や摂取エネルギーに占める脂質の割合が増加しており、摂取エネルギーの過剰や肥満、生活習慣病の原因にもなっています。

注意したいのは、飽和脂肪酸の摂りすぎに気をつけること。肉類は飽和脂肪酸が多く含まれます。牛肉の甘い脂はおいしいですが、食する回数には注意が必要です。不飽和脂肪酸、特にオレイン酸（オリーブオイル・菜種油等）、リノレン酸（亜麻仁油・えごま油等）、EPA（鯖、鰯等）やDHA（鮭、鰹等）を積極的に摂るようにしましょう。

なお、脂質不足で最初に起きる体のトラブルは、肌荒れという記載を見つけました。

## たんぱく質



たんぱく質は体を作る材料として必要な栄養素です。食事から摂取したたんぱく質がアミノ酸に分解されて体に吸収されると、筋肉や臓器などの材料として使われるほか、ホルモン、免疫物質などになり、さまざまな働きをします。エネルギー源としても使われます。たんぱく質を多く含む食品には、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品がありますが、これらの食品は体に必要な必須アミノ酸を含んでいます。必須アミノ酸は体の中で合成することができません。食事からたんぱく質を摂取して必須アミノ酸を補う必要があります。

過度な減量で脂質を控えようとして肉や卵などの摂取が少なくなったり、高齢者によく見られる徐々に食事量が少なくなったことでたんぱく質不足になっていることもあるので、注意が必要です。摂取する食品のおおよその量は、自分の手を基準にして量ることができます。1食あたりの量は、肉や魚の場合は手の平にのる分、手の平の厚みが目安だといわれています。

たんぱく質はその調理法によって脂質量が増え摂取エネルギーが多くなり体重増加につながる場合があります。摂取量と調理法には注意が必要です。

ちょっと気になる

## 塩分・コレステロール



塩分を摂りすぎた場合は、水分やカリウムをいつもより多めに摂取しましょう。塩分に含まれるナ

トリウムには血圧を上げる作用があります。一方カリウムにはナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります。カリウムは果物・豆類・生野菜に多く含まれています。ただ、腎臓の機能が低下している方は、カリウムの摂取には注意が必要なので主治医に相談してください。また、糖尿病の方の果物は一日 80kcal までとなっているので、注意が必要です。塩分は旨味を引き出します。おいしいものには塩分が必ず含まれていると思ってください。

体内に必要なコレステロールの大部分は、主に肝臓と小腸で生産されます。コレステロールの供給は常に一定に保たれるように調整されており、食事によるコレステロールの摂取量が血中コレステロール値に影響するという根拠は十分でないことが分かっています。しかし、健診等で血中コレステロール値が高かった人は、コレステロールの過剰摂取は好ましくありません。卵類、肉類、魚介類、洋菓子類などコレステロールを多く含むものの摂取量には注意が必要です。また、家族性高コレステロール血症の場合は、食事等の生活習慣の改善は効果がないといわれています。専門医の指示に従いましょう。

今回は栄養素の基本について改めて取り上げてみましたが、要は“ばっかり食事”ではなく“バランスの良い食事”が大切だということに尽きます。

1日の必要カロリーや塩分量等を気にすることも大切ですが、特に主治医からの指示がない場合は、三日単位や一週間単位で考えてもいいと思います。「昨日は友人と会食で食べすぎたから、今日はちょっと粗食で済ませよう」という具合に。また、おいしいもの・好きなものを我慢するのではなく、おいしいもの・好きなものは自分へのご褒美として、一週間に一回解禁日を設ける方法もあります。

健診で BMI が 25 を超えていた方、血圧や血液検査がちょっと気になった方は、栄養素のことを頭の片隅におきながら、日々の食事を楽しんでいただけたらと思います。

健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00