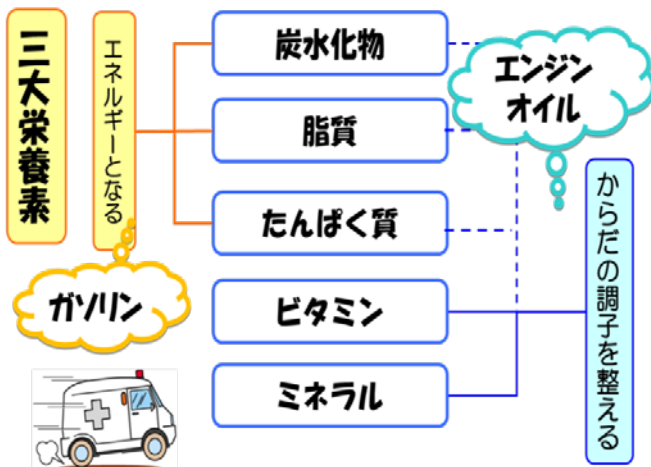


血液内科だよ

栄養について

「しっかり栄養をとってね」「ちゃんとバランス良く食べてね」など見聞きすることがあるかと思いますが、今回はどんな栄養素があってどのような働きがあるのかを紹介します。

栄養素には**エネルギー源**となる**3大栄養素**の他に、**体の調子を整える役割**の**ビタミン**や**鉄**や**カルシウム**といった**ミネラル**があります。どれも大切な働きをしています。



【その他（食物繊維）】

- （水溶性）血糖上昇を抑える。
コレステロールの増加防止。
- （不溶性）腸内細菌を整える。
便秘予防。

【炭水化物（1gあたり4kcal）】

身体や脳を動かす。体温を保つ。
肝臓や筋肉に蓄えられる。

【たんぱく質（1gあたり4kcal）】

筋肉や血液などからだの組織を作る。
酵素やホルモン・免疫物質をつくる原料となる。

【脂質（1gあたり9kcal）】

細胞膜の成分。
脂溶性ビタミンの吸収をよくする。

【ミネラル】

骨や歯を作る。
たんぱく質・脂質の構成成分となる。

【ビタミン】

水溶性と脂溶性がある

（バランス例）



（摂取目安例）

1日に摂りたい食品はこれくらい

