

5大栄養素

5大栄養素 その①

脳と筋肉を動かす重要なエネルギー源！

糖質 (炭水化物)

ごはんやパンなどの穀類に多く含まれています。糖質は体内にわずかしか蓄えられていないため、食べ物から摂取することが必要。食事をするときは、糖質と一緒にビタミン B1 をとると、エネルギーに変わりやすくなります。

ビタミン B1 が豊富な食品

・豚肉・うなぎの蒲焼き・豆腐・玄米・枝豆

糖質を多く含む食べ物と含有量

- ごはん 1杯 (140g) 糖質量 51.9g
- 食パン 4枚切り 1枚 糖質量 46.7g
- うどん 1玉 (300g) 糖質量 170.4g
- スパゲティ (150g) 糖質量 108.3g
- じゃがいも 1個 (200g) 糖質量 35.2g
- バナナ 1本 (120g) 糖質量 27g

5大栄養素 その②

糖質の2倍のカロリーを生み出す

脂質

脂質には中性脂肪、リン脂質、糖脂質、コレステロールなどの種類があり、このうち、中性脂肪はマラソンなど持久力系の運動をするときのエネルギー源となります。

また、1gで9kcalと糖質のおよそ2倍のエネルギーを生み出します。ただし、脂質をとりすぎると、皮下脂肪が増えてしまうので注意しましょう。

脂質を多く含む食べ物と含有量

- 植物油小さじ 1 (4g) 脂質量 4.0g
- バター大さじ 1 (13g) 脂質量 10.5g
- マヨネーズ大さじ 1 (14g) 脂質量 10.5g
- ピーナッツ 100g 脂質量 47.5g
- ベーコン 1切れ (20g) 脂質量 7.8g
- 豚バラ肉 (20g) 脂質量 8.0g

※こんなものにも・・・ケーキ・スナック菓子

チョコレート