

# 体を構成する 5大栄養素の働き

人間の体のエネルギー源となり、筋肉や骨を構成する成分が食べ物に含まれる栄養素です。栄養素は過不足がないよう、バランスよくとることが一番ですが、スポーツ選手に特に不足がちな栄養素もあるので、意識してとるようにしましょう。

## 人間の体内における 栄養素の3つの働き

スポーツ選手にとって効果的な食事を作るために、まずは栄養の基本を理解することから始めましょう。人間の体の成長や活動に欠かせないのが栄養素です。その種類は45～50種類と実に豊富。これらの栄養素をバランスよくとることが健康な体を作ります。なかでも重要な、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを「5大栄養素」といいます。

## 人間の体内における 栄養素の3つの働き

体を動かすエネルギーになるのが、糖質と脂質。糖質は炭水化物に多く、脂質は魚や肉、油などに含まれています。高い強度の運動ではおもに糖質が使用され、長時間の運動では脂質もエネルギー源として使われます。糖質はそれぞれ1グラムあたり4キロカロリー、脂質は9キロカロリーのエネルギーを生み出します。

## 体の成長を支える たんぱく質とミネラル

骨や筋肉、血液の生成など、体作りに必要なのがたんぱく質とミネラルです。育ち盛りの成長期の選手には特に必要な栄養素といえるでしょう。体の大部分はたんぱく質からできていますから、強い体を作るためには、肉や魚などをたくさんとるように心がけましょう。また、ミネラルには、骨を強くするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分などがあります。

## 体の調子をととのえる ビタミン・ミネラル

緑の下の力持ちのような存在として働いてくれるのが、ビタミンとミネラル。糖質やたんぱく質が体を動かし、成長させるときに補助的な役割をします。ビタミンはビタミンCやB群など、13種類もの栄養素があります。ビタミンもミネラルも、微量にもかかわらず重要な働きをすることから、「生命の鎖」と呼ばれ、どこかに不足があると、体のコンディションに影響が出やすくなります。

## スポーツにおける栄養の役割

栄養素の体内での働きを大きく分けると、「エネルギー源になる」、「骨や筋肉などの体の組織を作る」、「体の調子をととのえる」の3つがあります。

