

第24回

からだは食べものでできている  
～ 食べたものはどんな働きをする～

講師

木村 裕美

人は1日に何種類ぐらいの食品を食べていると思いますか？  
それらの食品はからだの中でどのような働きをしているのでしょうか。今回は、5大栄養素の特徴と日常でよく利用する食品の栄養的特徴について学んでいきます。さらに、調理に関する工夫や健康の維持増進をサポートする食品などについても理解を深めます。健康に過ごすためには、どのような食生活の知識と技術を身に付けていけばよいのか考えてみましょう。

◆◆◆ きょうのキーワード ◆◆◆

5大栄養素

私たちは、食品に含まれる成分を摂取することで成長・発達し、生命を維持しています。これを栄養といい、摂取される成分を栄養素といいます。栄養素は、体内での働きの違いによって、「炭水化物」・「脂質」・「たんぱく質」・「無機質」・「ビタミン」の5大栄養素に分類されます。

- **炭水化物** … 糖質と食物繊維に分類されます。糖質はエネルギー源となります。  
炭水化物の一種である「ブドウ糖」は、体内で過剰になると、肝臓でグリコーゲンや脂質に変えられて貯蔵され、必要に応じて利用されます。  
「食物繊維」は便秘を予防したり、人体に有害な物質を吸着して排泄したりすることにより、大腸がんの予防や血中コレステロール値の低下などに役立っています。
- **脂質** … 脂質には、中性脂肪、リン脂質、コレステロールなどがあります。中性脂肪は、グリセリンと脂肪酸が結合したものです。脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、不飽和脂肪酸のリノール酸や $\alpha$ -リノレン酸などは体内でつくることができないため、必須脂肪酸と呼ばれ、食事から摂取する必要があります。
- **たんぱく質** … 約20種類のアミノ酸が多数結合したもので、筋肉、血液、皮膚などの体組織や、酵素や抗体などの合成に利用されています。また、20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といい、食事から摂取する必要があります。
- **無機質** … 炭素、水素、酸素、窒素以外の元素を「無機質(ミネラル)」といい、人体の組織を構成して、生理的機能を調整しています。無機質の中でも、カルシウムは99%が骨や歯に含まれますが、不足すると骨粗しょう症になる場合があるので、牛乳・乳製品や小魚、野菜などの食品から積極的に摂取していきましょう。
- **ビタミン** … ビタミンには脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンがあります。どちらも栄養素の働きの促進や、生理機能の調整に必要です。多くのビタミンは体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。脂溶性ビタミンは、油脂と一緒にとると身体への吸収率が高まり、水溶性ビタミンは体内に貯蔵することができないので、不足しないように注意する必要があります。

### 緑黄色野菜

カロテンを、可食部 100gあたり 600μg 以上含む野菜の総称で、ニンジンやホウレンソウなどがあります。600μg 未満でも、トマトやピーマンなどの1回の摂取量が多い野菜も緑黄色野菜に含まれています。

### でんぷんの糊化と老化

生のでんぷんを水と共に加熱すると、糊状になって味や消化が良くなります。これをでんぷんの糊化(α化)といいます。また、糊化したでんぷんを放置すると、生のでんぷんに近い状態に戻りますが、これをでんぷんの老化といいます。でんぷんの老化を防止した食品には、せんべい、クッキー、アルファ化米などがあります。

### 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸はラードやバターなどに多く含まれ、不飽和脂肪酸は植物油や魚油などに多く含まれています。魚油にはイコサペンタエン酸(ＩＰＡ)やドコサヘキサエン酸(DHA)などが含まれ、血中のコレステロールを低下させる働きがあります。

### 摂食障害

「摂食障害」は食行動を中心にいろいろな問題があらわれる病気です。単なる食欲や食行動の異常ではなく、体重に対する過度のこだわりがあったり、自己評価への体重・体形の過剰な影響が存在する、といった心理的要因に基づく食行動の重とくな障害です。

「**摂食障害**」は大きく分けて、神経性食欲不振症(神経性無食欲症、神経性食思不振症、思春期やせ症)と神経性過食症(神経性大食症)に分類されます。世界保健機関(WHO)が策定する診断基準では、摂食障害は「生理的障害及び身体的要因に関連した行動症候群」のひとつに分類されており、身体的要因と精神的要因が相互に密接に関連して形成された食行動の異常と考えられています。

## memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1 身体をつくる栄養素

(1) 自分の昨日の食事を振りかえって、不足している栄養素や、とり過ぎている栄養素を書き出してみましょう。

不足している栄養素	とり過ぎている栄養素

(2) 昨日の食事の栄養素のバランスを、さらによくするためにはどうしたらよいでしょうか？番組で紹介した駒澤大学陸上部の長距離選手の食事管理について学んだこともあわせて、自分の食生活の改善方法を考えてみましょう。



## 2 健康をサポートする食品とは？

(1) 保健機能食品についてまとめてみましょう。

特定保健用食品(トクホ)	栄養機能食品	機能性表示食品



このページ掲載の文章・画像の無断転載及び商用利用を固く禁じます。

(2) サプリメントなどの栄養を補助する食品を利用する時の注意点を考えてみましょう。

### 3 栄養クイズ！

【第1問】 トマトは生で食べるより、油で炒めた方がからだへの栄養素の吸収率が高い。

答えは…〔 ○ or × 〕

そう考えた理由をまとめてみましょう。

【第2問】 即席ラーメンを食べ過ぎるとカルシウムの吸収を阻害する。

答えは…〔 ○ or × 〕

そう考えた理由をまとめてみましょう。

※ クイズ2問の正解は番組（動画）で確認しましょう！

### きょうのまとめ

栄養素は、調理法や一緒に食べる食品により、吸収率が変化する場合もあります。効率よく栄養素を摂取するためには、食品の組み合わせや献立、調理方法などにも気を配る必要があります。さらに食品には健康の維持・増進にも役立つものもあるので、これらの成分や機能を理解し、日常の食生活にいかす工夫をしていきましょう。