

## 1-2 栄養と体の基礎知識

### 体に必要な栄養素

糖質は、(炭水化物) から (食物繊維) を除いたもので、(脳) や (神経組織)、(赤血球) などは、糖質の一種である (ブドウ糖) が主要なエネルギー源です。

脂質は、(細胞膜) や (ホルモン) などの構成成分になったり、(体温の保持) を助けたりする働きを担っています。

たんぱく質は、(筋肉) や (臓器)、(皮膚)、(骨)、(血液)、(ホルモン)、(酵素) など体をつくる主成分になる重要な栄養素です。(糖質) や (脂質) が不足した場合、分解されてエネルギー源にもなります。

代表的なミネラルは、(カルシウム) や (鉄)、(ナトリウム) などで、(骨) などの組織を作る成分になったり、体内の機能を調節したりします。

ビタミンは糖質、脂質、たんぱく質など、ほかの栄養素の (代謝) や (吸収) をサポートし、体の機能を調節する微量栄養素です。

(皮膚) や (粘膜) の健康を維持したり、(活性酸素) から体を守ったりする働きがあります。

1日に必要なエネルギー量は、次表のとおりです。

年齢	男性			女性		
	活動量低	活動量中	活動量高	活動量低	活動量中	活動量高
18~29	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000