

五大栄養素

栄養素名	主な働き	多く含む食品
たんぱく質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
<p>筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪など人の体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素で、「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」の2つに分類でき、主としてアミノ酸からできています。</p>		
脂質	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など
<p>体を動かすエネルギー源として使われるほか、体の中で神経組織、細胞膜、ホルモンなどを作るのに欠かせない成分で肉の脂身やラードなど（脂肪）や、コーン油や大豆油などの他に、砂糖や果物などの甘いものだけでなく、ご飯、パン、麺類、いもなどにもでんぷんとして含まれています。</p>		
炭水化物	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
<p>消化吸収されるもの（糖質）とされないもの（食物繊維）があり、糖質は、主として脳や体を動かすエネルギーになります。同じようにエネルギーになる脂質に比べて燃焼が早いので、体に吸収されるとすぐにエネルギーになります。</p>		
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物、レバーなど
<p>体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素で、13種類あります。水に溶ける水溶性ビタミンと、水に溶けずあぶらに溶ける脂溶性ビタミンに大きく分けられます。</p>		
ミネラル	骨や歯などをつくる、体の調子を整える	海藻、牛乳、乳製品、小魚など
<p>地球上に存在する元素から、水素、炭素、窒素、酸素を除いたもので、人の体の中に存在し、栄養素として欠かせないことがわかっているミネラルとして、現在16種類（ナトリウム、マグネシウム、リン、イオウ、塩素、カリウム、カルシウム、クロム、マンガン、鉄、コバルト、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素）が知られています。そのうち厚生労働省が摂取基準を決めているのは、イオウ・塩素・コバルトを除く13種類です。</p>		