

栄養素のキホンのキ ～ 五大栄養素って知っていますか??～

“ちから”になる

炭水化物
1g = 4kcal
(ブドウ糖)



“からだ”をつくる

タンパク質
1g = 4kcal
(アミノ酸)



“ちから”になる

脂質
1g = 9kcal
(脂肪酸)



三大栄養素

五大栄養素

ビタミン



ミネラル
(微量元素)



“ちから”をつくるのを助ける・からだの調整

炭水化物（糖質＋食物繊維）、タンパク質、脂質これら3つを合わせて三大栄養素といいます。

これが不足したり偏ると良い栄養状態を保つことはできません。

また、三大栄養素にビタミン、ミネラルを加えて五大栄養素といいます。

ビタミン、ミネラルは三大栄養素を吸収するときに必要になってきます。

この5つをしっかり補給することによって

“創傷治癒” “病気の回復” “再発予防” へ繋がっていきます。