

# Raccoon 新聞

2010年9月 第8号

作成：北川佳奈☆（健康運動指導士）



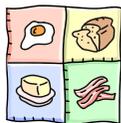
ラクーンでは毎月、トレーナーのスキルアップや知識向上のために勉強会が行われています。その内容を今後、ラクーン新聞でも紹介していきたいと思っております♪  
9月は栄養素について勉強しました☆



## ★栄養素とそのはたらき★



9月に入って急に涼しくなりましたね。夏バテしていた方も食欲が戻ってきているのではないのでしょうか？今月は様々な栄養素についてお伝えしていきます。



## 五大栄養素を知っていますか？



栄養素を大きく分けると糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル(無機質)の5種類になります。その中でも糖質、脂質、タンパク質は三大栄養素と呼ばれ、この3つの栄養素の共通点はエネルギー源になることです(糖質とタンパク質は1gあたり4kcal、脂質は9kcal)。ビタミンやミネラルにはカロリーはありませんが、身体の構成成分になったりエネルギー代謝に大きく関与しているので、欠かすことのできない栄養素です。

【糖質】脳や筋肉など身体を動かす時のエネルギー源となります。消化→吸収された糖質はグリコーゲンという物質に変えられ、肝臓や筋肉に蓄えられます。ごはん、パン、麺類、仔類に多く含まれます。



【脂質】カロリーが高く嫌われがちですが、血液や細胞の材料になったり、ビタミンの吸収を助けるなど大切な役割があります。脂肪の取りすぎは動脈硬化や高コレステロール、ガンなどの原因にもなるので注意が必要です！※1日に必要な油の量は大きさ2~3杯です。オリーブオイル、ごま油、バターなどに多く含まれます。



【タンパク質】20種類のアミノ酸が結合したもので、身体を構成する栄養素です。筋肉はもちろん、髪の毛や爪、皮膚もタンパク質からできています。ダイエットで米などを減らすとタンパク質からエネルギーを作りだすため筋肉が作られず、基礎代謝の低下につながります。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれます。



【ビタミン】水溶性ビタミン(ビタミンC、ビタミンB類)と脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)に分けられます。ビタミンCは不足すると免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。脂溶性ビタミンは加熱しても崩れにくく、油と一緒に食べると吸収が良くなります。ビタミンCは果物や野菜類に多く、ビタミンB1、B2、B6などは豚肉に多く含まれています。ビタミンA、K、Eは緑黄色野菜に多く含まれます。



【ミネラル】カルシウムやカリウム、ナトリウム、鉄などはミネラルに分類されます。人間に必要なミネラルは16種類あり、それぞれ身体を構成するはたらきをしています。種類によって多く含む食品は変わりますが野菜、果物、貝類、海藻など様々なものに含まれています。



※【食物繊維】糖質に分類されますがヒトの消化酵素では分解できないので、お通じが良くなります。消化管内で水分を吸収して体積を増やし、消化時間を遅らせることで腹もちが良くなります。また、コレステロールなどを吸着し便として体外に出す働きがあるのでダイエットだけでなく健康維持のためにも注目されています。ごぼう、おから、豆類、きのこ類に多く含まれます。



## 涼しくても熱中症に注意！

朝晩は涼しくなりましたが日中は気温が上がり、まだまだ熱中症になる可能性はあります。気温が25度を超えると熱中症にかかる危険性は高くなります！今年の夏は暑かったためテレビでも話題になりましたが、熱中症は身体がだるくなる程度の軽いものから死に至る重大なものまであります。暑い所に長時間いると、皮膚からの放熱や発汗ができなくなり、体内に熱がこもり体温が上昇します。この時に十分な水分(塩分も含むもの)が補給されていないと発汗ができず脱水症状も起こります。つまり熱中症が起こると同時に脱水症状も起きているのです！大量に汗をかくと塩分やミネラルが失われるため身体のミネラルバランスが崩れ、倦怠感や吐き気、めまい、頭痛などが起こります。また脱水が起こることで体温が40℃以上になると意識障害や多臓器不全を起こし非常に危険な状態に陥ります。熱中症にならないためには水分(塩分やミネラル、糖分を含むもの)を十分に摂取しましょう。睡眠中でも大量の汗をかくので就寝前や起床時は必ず飲む、運動中や運動後はもちろん、運動を開始する1時間くらい前から少しずつ補給しておくことが大切です。