

5 大栄養素の役割を知ろう



微量栄養素

ビタミン

ミネラル

体調・代謝
を整える

からだの各機能を調節する栄養度で、「ビタミンのほか、たんぱく質・ミネラル・脂質」の代謝を助けて、体の調子を整える。



3 大栄養素

たんぱく質

脂質

炭水化物

体をつくる
元になる

体の骨や組織・筋肉・血液などをつくる栄養素。



エネルギーの
元になる

生きるために必要なエネルギーを供給する栄養素。



人を車に例えると...



ボディ・エンジンの材料

タンパク質

体をつくる
栄養素

タンパク質が多く含まれる食品



ガソリン

糖質・脂質

力や熱になる
栄養素

糖質が多く含まれる食品



脂質が多く含まれる食品



オイル・潤滑油

ビタミン・ミネラル

体の機能を正しく
維持する栄養素

ビタミン

A B₁ B₂ B₆ B₁₂ C D E ナイアシン 葉酸

ビタミンが
多く含まれる食品



ミネラル

Na ナトリウム K カリウム Ca カルシウム Fe 鉄 Mg マグネシウム P リン

ミネラルが
多く含まれる食品

