

五大栄養素とミネラルの働き

栄養素とは、人間が生きていくために必要なもの、すなわち成長・労作運動・補修・体温保持などのために摂取すべき必須な物質のことをいいます。栄養素には、

1. タンパク質
2. 糖質（炭水化物）・体の機能を正常に保つもの ビタミン、ミネラル
3. 脂肪・体の組織をつくるもの タンパク質
4. ミネラル・体を動かすもの 糖質（炭水化物）、脂肪
5. ビタミン

などがあり、1～3をあわせて栄養学的には「三大栄養素」と呼んでいます。そして、4～5の二つを「保全素（注1）」と呼びます。

1～5の全てを合わせて、言わずと知れた「五大栄養素」になります。

（注1）

保全素とは、身体の機能を調節し、新陳代謝を順調にするために必要な物質で「調整素」とも呼ばれています。

【ミネラル】

ミネラルとは「鉱物」のことで、「無機質」とも呼ばれ身体に必要な金属元素です。私たちの身体を構成する細胞も多くのミネラルで構成されています。ミネラルは酸素の活力素であり、不足すると、あらゆる酸素作用を失うこととなります。またミネラルは、体液・血液を正常なアルカリ性に戻します。

身体における必須ミネラル

カルシウム・マグネシウム・リン・カリウム・ナトリウム・イオウ・塩素・鉄・銅・ヨウ素・フッ素・マンガン・コバルト・ニッケル・モリブデン・バナジウム・セレンウム・リチウム・クロム・亜鉛・ケイ素など

【ビタミン】

ビタミンは、体内での栄養素の働きをスムーズにしたり、カラダの調子（生理作用）を整えたりする微量の物質です。ビタミンDを除いた全てのビタミンは、体内で生成されないため食事から摂取されることが不可欠です。また不足すると身体の様々な機能障害を起こします。

さらに、この**ビタミンという物質はミネラルなしでは何の働きも果たしません。**

次に、ビタミンには「水溶性ビタミン（水に溶けるもの）」と「脂溶性ビタミン（油に溶けるもの）」があります。

水溶性ビタミンは、体が必要とする量を越えると尿や汗になって体外に排泄されますが、脂溶性ビタミンは、取りすぎると体内にとどまり悪影響を及ぼす可能性があるため注意が必要です

クリック ↓

http://fine-thanks.co.jp/shimanishi_shinsui.html



0120-739-439