

補足資料：知っておくと役立つ栄養素の話

ここでは、健康的な食生活を送る上で特に重要な3つの栄養素、「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」について、その働きや選び方のポイントを少し詳しく解説します。

1. たんぱく質：体を作る、一番大事な材料

たんぱく質は、単に筋肉の材料というだけではありません。私たちの皮膚、髪、内臓、血液、さらには体の調子を整えるホルモンや酵素まで、あらゆるものの元になっています。

・なぜ重要？:

- **基礎代謝を維持する**: 筋肉量を保つことで、何もしなくても消費されるエネルギー（基礎代謝）の低下を防ぎます。
- **満足感を持続させる**: たんぱく質は消化・吸収がゆっくりなため、満腹感が長持ちし、食べ過ぎを防いでくれます。
- **体の修復**: 治療中の体や、日々の活動で使われた体を修復し、回復を助けます。

・選び方のポイント:

- **動物性と植物性をバランス良く**: 肉や魚などの「動物性たんぱく質」と、大豆製品や豆類などの「植物性たんぱく質」を、偏りなく摂るのが理想です。
- **脂質の少ないものを選ぶ**: 肉であれば、バラ肉よりはヒレ肉やもも肉、鶏肉なら皮なしのむね肉を選ぶと、余分な脂質を抑えられます。
- **毎食摂ることを意識**: 一度にまとめて摂るより、朝・昼・晩と3回に分けてこまめに摂る方が、効率よく体に吸収されます。

2. 脂質：「敵」ではなく「質の良い味方」を選ぶ

脂質はカロリーが高いため敬遠されがちですが、細胞膜の材料になったり、ホルモンを作ったりと、体にとって不可欠な栄養素です。大切なのは、「種類」を選んで摂ることです。

・積極的に摂りたい「良い脂質」（不飽和脂肪酸）:

- **オメガ9系**: オリーブオイル、アボカド、ナッツ類など。悪玉コレステロール（LDL）を下げる助けになります。

- **オメガ3系:** 青魚（サバ、イワシ、サンマ）、アマニ油、えごま油など。体の炎症を抑えたり、血液をサラサラにしたりする効果が期待できます。脂肪肝の改善にも役立つ可能性があります。

・控えめにしたい「悪い脂質」（飽和脂肪酸、トランス脂肪酸）：

- **飽和脂肪酸:** 肉の脂身、バター、生クリームなど。摂りすぎは悪玉コレステロールを増やす原因になります。
- **トランス脂肪酸:** マーガリン、ショートニング、それらを使った菓子パンやクッキーなど。最も体に悪い油とされ、可能な限り避けるべきです。

3. 炭水化物：エネルギー源は「食物繊維」とセットで

炭水化物は、体を動かすための主要なガソリンです。しかし、どうせなら「燃費の良い」ガソリンを選びたいもの。その鍵が「食物繊維」です。

・食物繊維の働き：

- **血糖値の上昇を緩やかにする:** 食後の血糖値の急上昇（血糖値スパイク）を防ぎ、インスリンの過剰な分泌を抑えます。これにより、脂肪がつきにくくなります。
- **満腹感を与える:** 胃の中で膨らみ、満足感を持続させてくれます。
- **腸内環境を整える:** 善玉菌のエサとなり、腸の働きを活発にします。

・選び方のポイント：

- **「白いもの」より「茶色いもの」:** 白米より玄米、食パンより全粒粉パン、うどんよりそば。精製されていない穀物は、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。
- **「野菜」「きのこ」「海藻」をたっぷりと:** これらは低カロリーで食物繊維の宝庫です。食事の最初に食べることで、血糖値コントロールにさらに効果的です。

これらの知識を頭の片隅に置きながら日々の食材を選ぶと、自然と「体に良い選択」ができるようになっていきます。