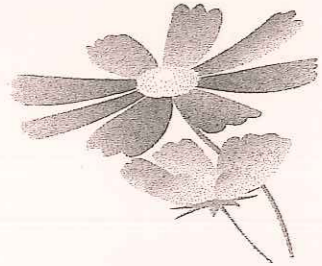


天寿荘ヘルパー便り

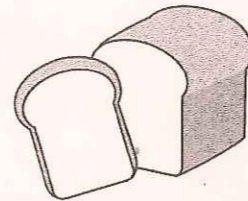


2015年10月発行 232号
文責 天寿荘 訪問介護課
金子由美子<71-9641>

『体を作っている6大栄養素』

○炭水化物（糖質）…体を動かすエネルギー

不足すると頭の働きが鈍くなったり、
バテやすくなります。



○たんぱく質…筋肉・血液などを作る

足りないと筋肉が減って脂肪がつきやすい体になり、
免疫力が低下します。

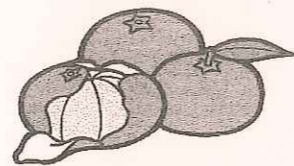


○脂質…細胞やホルモンを作る・エネルギーの貯蔵

足りないと女性ホルモンが不足し、肌がかさかさ、髪がパサパサ、便秘、
吹き出物の原因になります。

○ビタミン…栄養成分の働きを活発にさせる

ビタミンCが不足するとストレスや風邪のウィルスに
対する抵抗力が下がります。

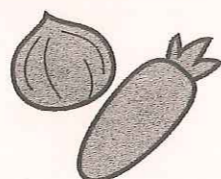


○ミネラル（カルシウム・鉄）…身体の調子を整える

カルシウムが不足すると骨粗鬆症やイライラの原因になります。

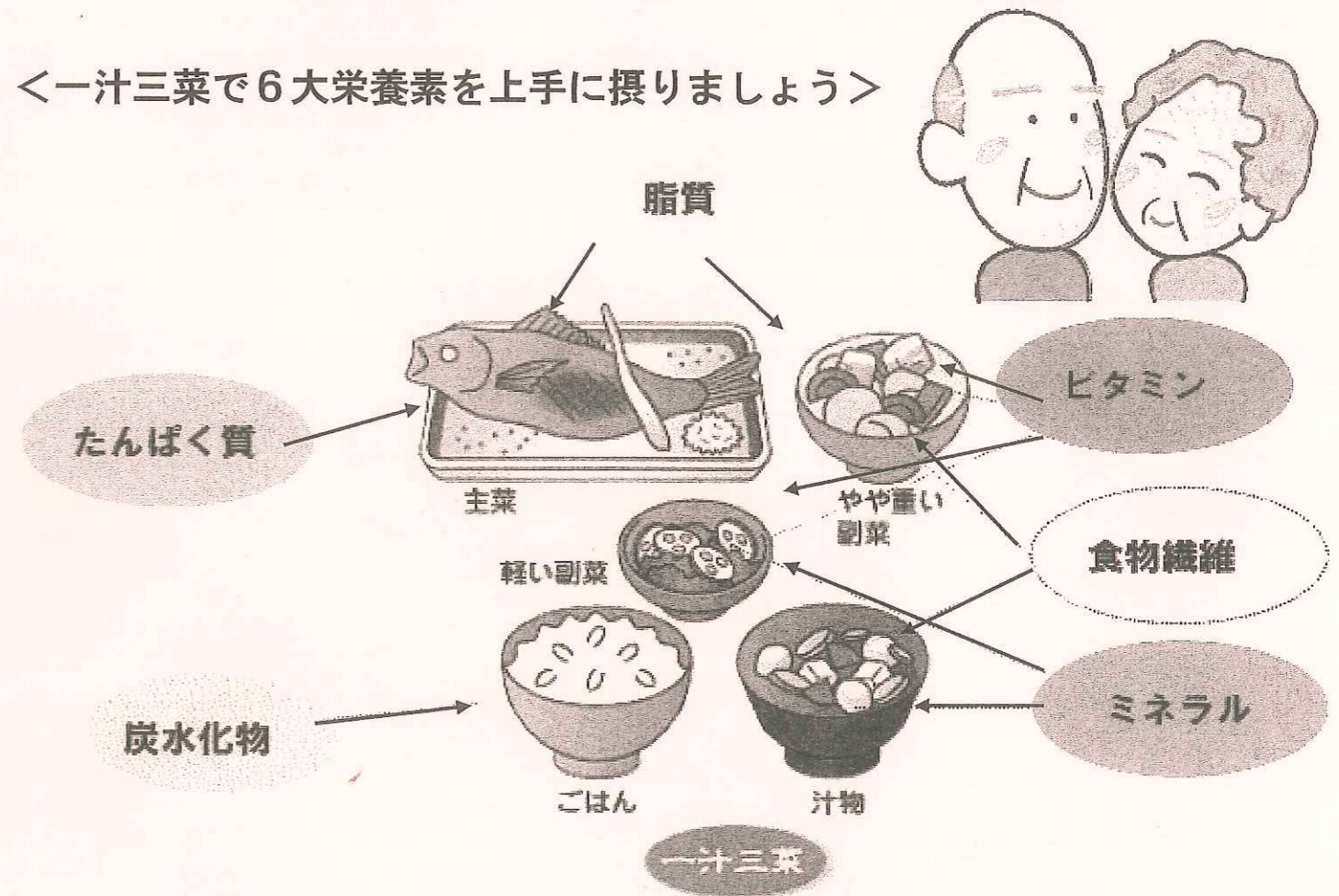
○食物繊維…有害物質の排泄や栄養の吸収、腸内環境を整える

便秘や肥満、生活習慣病の防止に効果があります。



すっかり秋の空になり、朝晩は冷え込んできました。季節の
変わり目は体調を崩しやすくなります。大切な体を守り、毎日を
健康に、楽しく過ごすために基本となる栄養素を知りましょう。
そこで、今回のテーマは「体を作っている6大栄養素」です。

＜一汁三菜で6大栄養素を上手に摂りましょう＞



- ・私たちは、「筋肉」「脳」を動かしていろいろな「活動」をしています。
- ・体を動かさなくても、体温を一定に保ち続けるために、体の中では栄養素が常に、「エネルギー」に変換されているのです。
- ・人の体は、「動く」こと以外にも、「成長」や「新陳代謝」という大切な「活動」をしています。
- ・毎日バランスよく「食事」をし、「栄養素」を上手に摂取しましょう。