

## 身体の調子を整えるレシピ

三大栄養素の代謝に必要なビタミン・ミネラルは微量でも重要な役割があります

- ビタミン・ミネラルの役割
- ビタミンの種類と機能
- ミネラルの種類と機能
- 身体の調子を整える食べ合わせ

### ビタミン・ミネラルの役割

- ・ エネルギーとしては使われない
- ・ 「身体の機能を調節する」働きがあり、健康の維持や体調管理には欠かせない栄養素
- ・ 一部を除いて体内で作り出すことができないため、食事から摂取する必要がある
- ・ 不足するとさまざまな不調を招き、摂りすぎた場合は過剰症や中毒を起こすものもある

### ビタミンの種類と機能

主な働きとして、3大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）の代謝を助けます

種類	機能	含まれている代表的な食品
C	コラーゲン合成、鉄の吸収促進、抗酸化作用	野菜、果物、イモ類
B1	糖質のエネルギー代謝、皮膚・粘膜の健康維持	豚肉、豆類、玄米
B2	糖質、脂質、たんぱく質のエネルギー代謝 皮膚・粘膜の健康維持	うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉菜類
B6	たんぱく質のエネルギー代謝	魚介類、肉類、バナナ
B12	葉酸と共に赤血球中のヘモグロビン生成の補助	動物性食品、カキなどの魚介類
葉酸	DNA など核酸の合成、赤血球の細胞形成	緑黄色野菜、いちご
パントテン酸	糖質、脂質、たんぱく質のエネルギー代謝	納豆、魚介類、肉類、卵
ナイアシン	糖質、脂質、たんぱく質のエネルギー代謝	魚介類、肉類
ビオチン	糖質、脂質、たんぱく質のエネルギー代謝	きのこ類、肉類、種実類、卵、魚介類
A	皮膚・粘膜の健康維持、抗酸化作用、視覚の暗順応	レバー、あん肝、卵、緑黄野菜
D	丈夫な骨をつくる	魚介類、卵、きのこ類
E	抗酸化作用、細菌やウイルスの侵入を阻止	オリーブオイル、種実類、緑黄野菜
K	止血因子の活性化、丈夫な骨をつくる	納豆、緑黄色野菜

**水溶性ビタミン**：通常の食生活では過剰症の心配はないが、サプリは注意する

**脂溶性ビタミン**：肝臓に貯まるので、ビタミンAを含む食品の食べ過ぎは特に注意（緑黄野菜は心配なし）

## ミネラルの種類と機能

主な働きとして、体の構成成分となったり、体の機能調節を助けます

種類	機能	含まれている代表的な食品
カリウム	ナトリウムを排出する、浸透圧の調整	果実類、野菜類、いも類、魚類、肉類
<b>カルシウム</b>	生命維持活動に重要な役割をする、骨や歯をつくる	牛乳、小魚、海藻、大豆、緑黄色野菜
マグネシウム	神経の興奮を抑える、エネルギー代謝、血圧の維持	種実類、魚介類、藻類、野菜類、豆類
リン	骨や歯をつくる、エネルギー代謝	魚介類、牛乳・乳製品、大豆、肉類
<b>鉄</b>	赤血球をつくり、鉄欠乏性貧血を予防する	赤身の肉や魚、貝、大豆、緑黄色野菜
亜鉛	味覚を正常に保つ、皮膚・粘膜の健康維持	魚介類（特にカキや鰻）肉類、藻類
銅	鉄から血液中の赤血球をつくる補助	魚介類、ナッツ、大豆、ココア
マンガン	骨の形成に関与、様々な種類の酵素の構成成分	全粒穀類、豆類、ナッツ、茶葉

<その他のミネラル>

ナトリウム	体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持、 酸・塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送
ヨウ素	骨の発育に関与
セレン	抗酸化作用
クロム	炭水化物、脂質の代謝に関与
モリブデン	たんぱく質や鉄の代謝に関与

\* 赤字は日本人が常に摂取不足になっているミネラル

## 身体の調子を整える食べ合わせ

### ①丈夫な骨を作る：カルシウム+ビタミンD+ビタミンK

緑黄野菜入りオムレツ、しらす入り納豆+野菜炒め、海藻とキノコのサラダ、鮭とキノコのシチュー

### ②鉄欠乏性貧血の予防：鉄分+ビタミンC+ビタミンB12+葉酸

牛肉と緑黄野菜の炒めもの、マグロのサラダ、アサリ入り野菜スープ、カツオの刺し身と彩りサラダ

### ③高血圧予防：カリウム+魚（特に青魚）

三平汁（ジャガイモと野菜、鮭の潮汁）、アジフライ+千切りキャベツ、サンマの塩焼き+野菜炒め

### ④皮膚や粘膜の健康維持：カロテン+油

青菜炒め、かぼちゃのソテー、きんぴらごぼう、トマトのチーズ焼き、ブロッコリー+マヨネーズ

### ⑤コラーゲンの合成：タンパク質+ビタミンC

ぶり大根、フルーツヨーグルト、ポークソテー+サラダ、胡瓜と卵のサンドイッチ、焼き魚+大根おろし

### ⑥疲労を溜めない：炭水化物+ビタミンB1+アリシン（ニンニク・ねぎ類・ニラ）

ニラギョウザ、豚の生姜焼き定食、豚の照り焼き+長ネギ入り味噌汁+ごはん、豚汁、豚しゃぶオニオンサラダ

### ⑦体調を崩さない：ビタミンB群

納豆ご飯、朝バナナ、野菜炒め、牡蠣のソテー、五目豆、豆腐サラダ、具沢山野菜スープ、ポトフ