



栄養素と代謝

げんまるくんの豆知識
2025年9月号

健康維持には、炭水化物・脂質・たんぱく質の三大栄養素はもちろんのこと、ビタミンやミネラル、食物繊維、酵素と呼ばれる副栄養素が必要です。

私たちは、口にしたものを消化・分解・吸収して、脳やカラダを動かすエネルギーを作ったり、カラダの細胞を作ったり、調子を整えたり、またカラダに不要なものをカラダの外へ排出します。この活動のことを「代謝」と呼びます。

三大栄養素である炭水化物・脂質・たんぱく質が活動するエネルギーや細胞を作る「素」といわれますが、これだけでは効率よく代謝することができません。例えば、ビタミンB群と呼ばれる、ビタミンB1・B2・B6・B12・ナイアシン・ビオチン・葉酸・パント酸は、体内で作り出せないため食事から摂る必要があると共に、エネルギーを作り出すサポートや、脳の神経伝達物質を作り出す過程にも関わる重要な副栄養素です。またビタミンB群は互いに助け合っているため、バランスよく摂ることが必要です。

ビタミンやミネラル、食物繊維、酵素など、様々な副栄養素があって効率よく代謝することで、滞りなくサラサラな血液がカラダを巡り、若々しく健康的に免疫力が高まり、病気や怪我に強い健康な状態を保ち、老廃物や脂肪を溜め込みにくい状態になることが期待できます。



つまり三大栄養素はもちろん、副栄養素をバランス良くしっかりと摂れていないと、代謝が滞り、健康を害してしまう恐れがあります。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

