

主な栄養素

項目	特徴	食品
タンパク質	体を作る基本となる栄養素、血液、ホルモン、酵素、脳内神経伝達物質の材料になる、アミノ酸で構成され、必須アミノ酸のバランスが良いものが良質	動物、魚、大豆類に含まれ、牛乳、乳製品 プロテインの補給が手軽で現実的 グラスフェットのプロテイン
炭水化物	エネルギーになる、糖質と植物繊維がある、食物繊維は栄養素ではないが腸内細菌叢の形成や整腸作用などがある	穀類、イモ類、果物、砂糖など 取り過ぎるとバランスを崩す
脂質	脂質の大部分は中性脂肪、脂肪酸とグリセロールから構成される	植物油、魚油、ラード、牛脂、バター、綿実、魚介
不飽和脂肪酸	二重結合を持たない、中性脂肪やコレステロールの原料やエネルギー源になる	酪酸・牛乳製品、パルミチン酸・ステアリン酸・ラードや牛脂
一価不飽和脂肪酸	オレイン酸（血中コレステロールを下げる）・パルミトレイン酸（肌の潤いを維持するといわれている）	オリーブ油、マカダミアナッツや魚にも
オメガ3	A~リノレン酸、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）	しそ油、アマニ油、高血圧予防の効果がある
オメガ6	リノール酸、血中コレステロールを下げる、取り過ぎるとアレルギーの原因になる。	ごま・ひまわり油
オメガ6	アラキドン酸、腸の活動を促す、血中コレステロールを下げる、取り過ぎるとアレルギーを起こす原因になる	肝油、レバー
コレステロール	性ホルモン、ストレスホルモンの材料になる、細胞膜を丈夫にする	体内でリポタンパク質によって運搬される
DHA	脳の栄養になる、炎症を抑える、血中中性脂肪を減らす作用、冠動脈疾患の予防・改善に有効、n-3系ドコサヘキサエン酸のこと	アンコウの肝、サンマ、サバ、イワシ、スジコ、マグロ、カツオ
EPA	血管障害の予防・改善、炎症を抑える。血栓を防ぐ作用、n-3系エイコサペンタエン酸のこと	サバ、イワシ、サンマ、マグロ、ブリ、クルマ
レシチン	脳内神経物質の材料になる、細胞膜を作る	卵黄、ベーコン、牛赤身肉、サケ、エビ、魚卵、ウナギ、大豆製品
ビタミンA	活性酸素を除去する、細胞分裂の正常化、視覚の正常化	牛・豚・鳥レバー、あんこうの肝、うなぎ、銀ダラ、ホタルイカアナゴ、ワカサギ、イクラ、ニンジン、モロヘイヤ、カボチャ、ニラ、ほうれん草、小松菜、春菊、卵黄
ビタミンB1	炭水化物をエネルギーに変換するのに関わる、脳や精神の機能を維持するのに関わる	牛・豚・鳥の肉、うなぎ、マグロ、カツオ、サンマ、サバ、玄米
ビタミンB2	B2 脳内伝達物質の材料になる、栄養素の代謝の促進、成長促進、抗酸化作用	鳥レバー、鶏肉、うなぎ蒲焼、ズワイガニ、塩サバ、マガレイ、ホタテ貝、牛心臓、焼き鳥、鶏卵、アーモンド、モロヘイヤ
ビタミンB3 ナイアシン	B3 酵素の補酵素になる、栄養素の代謝の促進、アルコールの代謝の促進、ナイアシンはアミノ酸のトリプトファンから合成される。タンパク質が不足すると欠乏する時がある	カツオなまり節、カツオ、ビンナガマグロ、鶏胸肉、牛サーロイン、鴨肉、白サケ、水煮缶詰、クロマグロ、ブリ、ハマチ、鯨赤肉、サンマ、サワラ

項目	特徴	食品
ビタミンB5 パントテン酸	副腎皮質ホルモンの材料になる、補酵素として代謝に関わる。皮膚の健康を保つ、栄養素の代謝に関与、生物界に広く存在する	牛・豚・鳥レバー、牛肉、豚肉、鶏肉、鴨肉、子持ちカレイ、アワビ、シシャモ、タラコ、ウナギ、サツマイモ、納豆、モロヘイヤ。アボガド、エリンギ、卵黄、牛乳、ヨーグルト
ビタミンB6	脳内神経伝達物質の材料になる、酵素の補酵素になる、タンパク質やアミノ酸の代謝の促進、エネルギー産生、成長促進	マグロ、カツオ、サンマ、カジキ、サバ、ブリ、サケ、ツナ缶、ヒラメ、牛肉、豚肉、鶏肉、鴨肉、牛・豚・鳥レバー、バナナ、ビスタチオ、モロヘイヤ、サツマイモ、カボチャ
ビタミンB12	貧血を防ぐ、葉酸を活性化させる、造血作用、核酸の合成促進、神経細胞の機能維持、脂質代謝、ヘモグロビンの合成に関与、コバルトを含み赤血球の生成に働く	牛・豚・鳥レバー、アサリ、赤貝、さんま、ホタテ、イクラ、イワシ、サバ、牡蠣、しじみ、カツオ、サケ、ハマグリ、オイルサーディン缶
葉酸	脳内伝達物質の材料、胎児の発育、造血、脳や神経を作る、DNAの合成促進、赤血球の合成、発育促進、動脈硬化予防、細胞の新生に関与、不足することは通常ない	牛・豚・鳥レバー、菜の花、玉露、グリーンアスパラガス、ほうれん草、モロヘイヤ、春菊、枝豆、小松菜、そら豆、ブロッコリー、エリンギ、のり、ホタテ、生ウニ
ビタミンC	活性酸素を除去する、コラーゲンの合成に関わる、感染症を防ぐ、抗ストレス、LDLの酸化防止、ホルモンの合成促進、鉄の吸収促進、新鮮な食品を新鮮なうちに、失われやすい 大量に必要とされている	パプリカ、ミニトマト、カボチャ、サツマイモ、モロヘイヤ、ブロッコリー、カリフラワー、赤キャベツ、玉露、菜の花
ビタミンD	不足は骨粗しょう症になる、不足は花粉症を起こす原因になる、不妊症にもなる	魚介類、キノコ類、紫外線に当たることによって生成する
ビタミンE	抗酸化作用、血行を良くする、細胞膜の正常維持、細胞の老化予防、生殖機能の維持、酸化されやすいので注意、光と空気に当てない、他の抗酸化作用のあるビタミンA・C・カロテン類と一緒に摂取すると抗酸化作用がより強まる、ビタミンC突出を防ぐ	アーモンド、アボガド、ヘーゼルナッツ、落花生、サバ、ウナギ、カボチャ、サツマイモ、モロヘイヤ、パプリカ、ほうれん草、キウイ、豆乳、カニ缶、ツナ缶、オイルサーディン缶、アユ、ハマチ、銀ダラ、イクラ、タラコ、甘エビ、ブリ、ひまわり油
植物繊維	ヒトの消化酵素では消化されない炭水化物で第六の栄養素と言われる、消化速度の抑制、血糖値の急上昇防止、コレステロールの吸収抑制、血圧の低下、腸の蠕動運動の促進、腸内環境の整備、食事の満足感の向上、有害物質の排泄、生活習慣病の予防、排便をスムーズにする	野菜類、キノコ類、海藻類、豆類、穀類
鉄	活性酸素を除去する、脳内伝達物質の材料になる、コラーゲンの合成に関わる 閉経前の女性のほとんどは不足している 血中の鉄の濃度だけでなく、貯蔵の鉄の濃度も重要	ヘム鉄：牛・豚・鳥レバー、牛肉、豚肉、鶏肉、カツオ、マグロ、イワシ、非ヘム鉄：ほうれん草、小松菜、干しひじき、豆腐、そら豆、サツマイモ、カブの葉、大根の葉
亜鉛	インシュリンの合成、分泌に関わる、味覚を正常に保つ、細胞分裂を正常にする	牡蠣、カニ、牛肉、羊肉、牛・豚・鳥レバー、うなぎ、ホタテ、サバ、サケ、アサリ、カマンベールチーズ、カシューナッツ、スルメ、煮干し

項目	特徴	食品
カルシウム	骨粗鬆症予防、細胞内・細胞同士の電信を補助する。 神経の痙攣などを予防する。	牛乳、煮干し、干しエビ、ヨーグルト、チーズ、がんもどき、豆腐、カブの葉、モロヘイヤ、小松菜、うなぎ、シシャモ、イワシ、サバ、桜エビ、ゴマ
マグネシウム	骨粗鬆症予防、細胞内・細胞同士の電信を補助する。 神経の痙攣などを予防する。	豆腐、がんもどき、アーモンド、カシューナッツ、落花生、サツマイモ、ほうれん草、干しヒジキ、サバ、サケ、ホタテ、干しエビ、そば、ナマコ
カリウム	血圧を下げる、むくみを防ぐ、筋肉の痙攣を予防	干しズイキ、ほうれん草、ユリ根、白サケ水炊き缶詰、干しヒジキ、牛ヒレ肉、牛サーロイン、鯖味噌缶詰、カツオなまり節、きざみ昆布、豆乳、ビスタチオ、小松菜、京菜、マダイ、ヒラメ
イソフラボン	骨粗しょう症の予防や更年期障害の解消、過剰注意	大豆、大豆製品
アントシアニン	赤、紫、青の色を呈する色素の成分水溶性の色素、抗酸化作用、視力を守る働きを期待されている	ブルーベリー、ぶどう、赤じそ