



1日の適正エネルギーは計算してみましたか？  
今回は**食事療法の基礎知識**についてお話したいと思います。

## 食事療法の基礎知識

食事療法の内容に入る前に、栄養素の話をしておきます。

3大栄養素とは、「炭水化物（糖質）」「たんぱく質」「脂質」のことを言います。すべての栄養素を、バランスよく摂取することが大切です。

栄養素にはこの3つ以外にも様々なものがありますが、この3つは「3大」と言われるほど、重要な役割を担っているのです。ビタミンとミネラルを加えて「5大栄養素」と呼ぶこともあります。



### < 3大栄養素の特徴 >

#### 炭水化物 (糖質)

炭水化物（糖質）は人間が活動をする上で、重要なエネルギー源です。脂質やたんぱく質もエネルギーとして利用できますが、炭水化物（糖質）が一番素早く効率的にエネルギーになります。

#### たんぱく 質

筋肉や皮膚、内臓、毛髪、赤血球など、人間の体の、コアな部分はほとんどたんぱく質で作られています。たんぱく質は本来、体を構成する物質になるのですが、体を活動させるエネルギーとして使うこともできます。

#### 脂質

脂質はエネルギーの貯蔵庫とでもいうべき栄養素です。炭水化物（糖質）やたんぱく質は分解されると1gあたり4kcalのエネルギー源になりますが、脂質はなんとその倍以上で、1gあたり9kcalものエネルギー源になります。

バランスのよい食事とは・・・むずかしく考えすぎることはありません。

毎食 **主食・主菜・副菜** を揃えて食べましょう！

**主食**は主に炭水化物を含み、身体を動かすガソリンの働きをします。食べ過ぎると高血糖を引き起こすので、食べ過ぎないようにしてください。**芋類は野菜の仲間ではなく、主食（炭水化物）の仲間です。**

**主菜**は体・筋肉などをつくる材料となります。

**副菜(野菜)**をしっかり摂ることで、食後の血糖上昇がゆるやかになります。

**主菜 たんぱく質（主に血や肉となる）**

魚 肉 卵 大豆製品（豆腐 納豆） 乳製品  
（牛乳 ヨーグルト チーズ） 等

ラーメンとチャーハン・  
うどんとオニギリなど  
主食が重ならない  
ようにしましょう!!

厚揚げの煮物  
豚肉のしょうが焼き  
冷やしトマト  
ごはん  
具沢山味噌汁

**副菜 ビタミン・ミネラル**  
（体の調子を整える）

野菜（芋類除く） 海草 きのこ こんにやく 等

**主食 果物 炭水化物**  
（エネルギー源となる）

パン 麺類 芋類 南瓜  
蓮根 果物 等

**有限会社 せがわ薬局**  
石川県七尾市鍛冶町50番地  
TEL 53-0810 FAX 53-3557  
<http://www.segawa-pharmacy.com/>

文責:瀬川 美樹