



# 栄養課だよ！

長野赤十字病院 栄養課  
令和5年 春号

## お楽しみ献立の予定

4月〈お花見献立〉4日(火) 5日(水)

〈お楽しみ献立〉11日(火) 昼食、18日(火) 19日(水) 昼食

5月〈節句献立〉9日(火) 10日(水)

〈お楽しみ献立〉16日(火) 昼食、23日(火) 24日(水) 昼食

6月〈ピクニックランチ〉6日(火) 7日(水)

〈お楽しみ献立〉13(火) 昼食

〈地産地消献立〉20日(火) 21日(水) 昼食

予定が変更となる場合があります。ご了承ください。



## 栄養素の種類と働き

人間は食べ物から様々な栄養素を摂っています。中でも生命活動に欠かせないエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質、脂質を合わせて三大栄養素(エネルギー産生栄養素)と呼びます。

### 3大栄養素



炭水化物



たんぱく質



脂質

#### 炭水化物

糖質と食物繊維を総称して炭水化物と呼びます。糖質はすばやく吸収され脳や体のエネルギー源となります。食物繊維は整腸作用やコレステロール低下作用があります。

#### たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚や爪、毛髪など体の色々な部分を作っている主要な構成成分です。また、体の機能を調節するホルモンや酵素の材料にもなります。

生命活動に必要なエネルギーが不足した時はエネルギーとしても利用されます。

#### 脂質

炭水化物やたんぱく質は1gあたり4kcalであるのに対して脂質は1gあたり9kcalであるため、効率のよいエネルギー源となります。また、細胞膜の材料となる働きや脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。

各栄養素にはそれぞれの働きがあるため、不足でも過剰でも体に影響が出てきます。食品によって含まれる栄養素は異なるため、様々な食品を組み合わせる食べましょう。

