

栄養素のはたらき

5大栄養素をはじめ、最近注目の栄養素をご紹介します！



発行元:株式会社トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
 プリモプラート3F
 TEL:03-5958-3137
 FAX:03-5958-3138
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>

近年は以下の2種類の栄養素も注目され、7大栄養素と呼ばれることもあります。

食物繊維

きのこ・海藻など

人の消化酵素では消化することができない栄養素。腸内環境を整えたり、消化器官の活動を活発にしてくれます。

フィトケミカル

野菜・芋・豆など

植物の色素・香り・アクの成分。抗酸化作用、免疫力向上、体内浄化などに働きます。

注目！！の栄養素ビタミンD

ビタミンDは骨や歯の形成に欠かせないビタミンです。他にも以下のような働きが発見されました。

- ・免疫力アップ→風邪やインフルエンザにも効果的。
- ・運動機能の改善→転倒リスクの軽減。
- ・がん予防効果→大腸がんの発生頻度低下。

日本人の多くはビタミンD不足とされています。ビタミンDの多い食品を食事に取り入れてくださいね！

*しらす、スモークサーモン、紅鮭、さんま、しめじ、しいたけ、まいたけ…など

一汁三菜の献立でバランスよく！

“一汁三菜”とは日本料理でバランスのとれた栄養を摂取できる献立の基本的な考え方のひとつ。

一汁→お味噌汁やおすましのこと。

三菜→『菜』とはおかずのこと。

主菜（たんぱく質を補給できるもの）1種類、
副菜（ビタミン・ミネラルを補給できるもの）2種類。

献立を“一汁三菜”でたてればバランスよく栄養をとれますよ！



5大栄養素

人の体に必要なのは、45～50種類の栄養素とされています。

エネルギー源となる炭水化物（糖質）・たんぱく質・脂肪の3つの栄養素。そしてこれらの代謝を良くしたり、補助する役割をしているのがビタミンとミネラルです。あわせて5大栄養素と呼ばれています。

炭水化物

ごはん・パン・いも・砂糖など

生命活動のエネルギー源となります。摂りすぎると体内で脂質に変換されます。



たんぱく質

肉・魚・たまご・乳・大豆など

骨や筋肉、血液や臓器となります。



脂質

植物油・バター・ラードなど

炭水化物同様にエネルギー源となります。



ミネラル

小魚・海藻など

身体の機能を維持、調節してくれます。16種類のミネラルが存在します。



ビタミン

果物・野菜・穀類など

他の栄養素の働きを助け、調子を整えてくれます。脂溶性と水溶性の13種類があります。



時間栄養学とは？

私たちのカラダは朝になれば目が覚め、夜は眠るというような見えない時計が備わっています。

このような生態リズムの視点から考えられた栄養学が時間栄養学です。正しい生活リズムが健康維持には欠かせないことがわかってきました。

時間	代謝が活発な臓器	食事
朝 7:00～7:30	肝臓	油が多めでも大丈夫！糖質の補給を。
昼 12:00	胃	たんぱく質を積極的に。
間 16:00～17:00	膵臓	甘い物、水分OK。食べ過ぎ注意！
夕 19:00～21:00	腎臓	野菜多めでたんぱく質もとる。

朝ごはんのすすめ

皆さん、朝ごはんは食べていますか？
 時間がない、食欲がない…方も多いと思います。
 でも朝ごはんを食べるとこんなに良いことがありますよ！

- ①脳や体のエネルギー源となる：ブドウ糖の補給となる。
- ②集中力や注意力UP：実験では朝食を食べる子の方が好成績。
- ③太りにくい体を作る：体脂肪の合成を防ぐ。
- ④生活習慣を予防する：血糖値を安定させる。
- ⑤お通じをよくする：大腸を刺激する。

朝食を習慣づけるポイント！

～時間がない人向け～

- ①冷凍/冷蔵庫、電子レンジをフル活用。
- ②調理のいらぬ手軽な食材を。

～食欲のない人向け～

- ①前夜の食事をできるだけ早めに。
- ②消化の良いものを少しでも食べる。



今月のレシピ

浮島 (小豆)



1個分の栄養成分

エネルギー 100kcal

たんぱく質 3.7g

脂質 0.8g



(直径3cm×高さ3cmのカップ6~7個分) 40分

材料	分量	目安量
卵 Mサイズ	50g	1個
小豆 こし並餡	170g	
上白糖	52g	
上新粉	20g	
薄力粉	5g	
蜜漬け大納言	25g	

☆メレンゲの作り方☆

メレンゲを作る時、使用する器具は洗剤でよく洗っておいてください。油分があると泡立ちにくいので気をつけましょう。また、砂糖を一度に入れすぎても泡立ちにくいので2~3回に分けて加えるようにしましょう。

出来たメレンゲと他の材料を混ぜる時は出来るだけ泡を潰さないように混ぜます。(泡を潰さないようにするために2回に分けて加えます。)

【作り方】

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける。卵黄と上白糖半分を小豆こし並餡に加え混ぜる。
- ② ボールに卵白を入れ、あわ立てる。残りの上白糖を2~3回に分けて入れる。
- ③ ①に②のメレンゲを2回に分けて加える。
- ④ 上新粉、薄力粉と一緒にふるいにかけて、③に加える。
- ⑤ カップに生地を入れ、蜜漬け大納言を散らす。
- ⑥ 蒸し器に入れ、強火の蒸気で18分ぐらい蒸す。

担当教員
高瀬 敏雄



◀ 担当の先生より ▶

浮島とは水面に浮かぶ浮島をイメージした和菓子です。レシピは小豆ですが、小豆こし並餡を白並餡に変えて、抹茶(2gくらい)を加えたアレンジも可能です。これから秋に向かって季節が移り変わりますので、栗などを使って季節感をだすのもいいですね！二色の違う生地を重ね合わせて蒸してもきれいです。ぜひ作ってみてください。

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
東海調理製菓専門学校
目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム~薬剤師より~

「便利なお薬手帳の使い方」

医療機関に掛かる際は、毎回お薬手帳を持参しましょう！！複数の病院で出ているお薬が一目で確認できるだけでなく、いつから服用している薬なのかも確認できます。また、過去に合わなかった薬の名前やその時の症状をお薬手帳に書いておいたり、医師・薬剤師に相談したい事などを書いておいたりすることも有効な使い方の一つです。ぜひ、お薬手帳を活用してみてください。

たから薬局浅草店 薬剤師 青木 香奈枝
たから薬局浅草店 薬剤師 田嶋 康剛



今月のコラム~栄養士より~

「お酢のチカラ！！」

酢は疲労回復や夏バテ解消(食欲アップ)に役立つだけでなく、糖の吸収を緩やかにして血糖値の上昇を抑えたり、血圧を下げたりする効果のある優秀な調味料です。

そろそろ夏の疲れが出てくる時期。上手にお酢を取り入れて、元気に乗り切りたいですね。薬局の「りんご味黒酢」もさっぱりと飲みやすいのでおすすめです！ぜひ1度試飲してみてください。

たから薬局浅草店 管理栄養士 金堀志乃

当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの脱水状態時に！
OS-1 (500ml)
¥200 (税込)



冷え・むくみ・便秘でお悩みの方に！
生姜でPo
¥390 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされている方におすすめです。
60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。
30包入り
¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

薬局名



発行元:株式会社 トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138
HP:http://www.trust-ph.jp/
人と人のつながりからより良い価値を創造する

