

栄養素



最近、年齢も上がってきて「健康に気を付けたいな」と思い始めたので栄養素について調べてみました。

栄養素とは生命維持に必要な栄養の事で、

- ・主に体を動かすエネルギー源：「糖質」「たんぱく質」「脂質」
- ・体の調子を整える：「ビタミン」「ミネラル」

の5つがあります。

今回は「健康に生きたい」というのが目的なのでビタミンとミネラルについて深掘していきます☆

ビタミンもミネラルも生きるために必要ですが、体内で作ることはできません。つまり食物から摂取する必要があります。

<ビタミンとは>

全部で13種類あり

脂溶性ビタミン、水溶性ビタミンの2種類に分類されます。

① 脂溶性ビタミン：(A, D, E, K)

- ・油に溶けやすく（油に溶けることで吸収がアップする）
- ・熱に強い。
- ・体内に蓄積されやすいので過剰摂取に注意

② 水溶性ビタミン：C, B群(1.2.6.12.ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)

- ・水に溶けやすく、熱で破壊されやすい

⇒濃縮関元の100%ジュースは加熱されるのでビタミンCはほとんど入っていない。

- ・体内に蓄積されないので過剰摂取の心配はないが毎日必要量を摂取する必要あり

※図1参照

<ミネラルとは>

体を構成する元素から「酸素、炭素、水素、窒素」を除いたもの。(16種類ある)

※元素とは「スイヘーリーベー・・・」ってやつで、地球上に存在するすべての物を分解していくと118種類ある元素の組み合わせになります。(分子)

※図2参照

※図1 ビタミン

ビタミン		作用
脂溶性	A	肝臓に蓄えられる。皮膚・粘膜を健全な状態に保つ。目の色素細胞にも関与。 ビタミンAの前駆体のプロビタミンAは過剰摂取にはならない。 βカロテンが効率よくビタミンAに変換され緑黄色野菜に多く含まれる
	D	カルシウム吸収に関与
	E	抗酸化作用。不足することはほとんどない
	K	血液凝固に関与。不足することはほとんどない
水溶性	B群	B1：糖質代謝の補酵素として働きエネルギー産生に関与
		B2：脂質の代謝にかかわる補酵素
		B6：アミノ酸の再合成を手助けする
		B12：タンパク質合成、アミノ酸の代謝にかかわる。赤血球の産生にも必要
		ナイアシン：エネルギー代謝の酵素の働きをサポートする
		パントテン酸：コエンザイムAの構成成分
		葉酸：赤血球の産生のサポート、胎児の発育にも関係
		ビオチン：糖新生、脂肪酸合成にかかわる
	C	皮膚粘膜の健康維持にかかわる。植物性食品からの鉄吸収促進。抗酸化作用

※図2 ミネラル

ミネラル (無機質)	カルシウム	骨や歯の形成。筋肉の収縮、血液凝固に関与
	鉄	赤血球に必要（酸素を運ぶ）うつわの緩和
	ナトリウム	体内の水分とミネラルのバランスを調整する
	カリウム	浸透圧の維持、PHの維持、心臓機能・筋肉機能の調節
	リン	骨や歯の形成。エネルギーの産生に必要
	マグネシウム	骨・歯の形成維持。交感神経の抑制、筋肉の収縮弛緩をスムーズに
	硫黄	アミノ酸の構成成分。肝臓での解毒に作用
	塩素	胃酸の構成成分
	銅	血液、骨の生成
	亜鉛	味覚の維持、免疫、うつわの緩和、皮膚・髪健康
	セレン	抗酸化作用、甲状腺ホルモンの活性化
	マンガン	骨の形成、神経伝達物質の合成
	ヨウ素	甲状腺ホルモンの主成分。成長・発育にかかわる
	コバルト	ビタミンB12の構成成分⇒赤血球産生に関与
	モリブデン	糖質・脂質の代謝を助ける、鉄の働きを助ける
	クロム	糖質・脂質の代謝を助け血糖値、コレステロール値の調整に関与

図 1、2 の赤字は不足しやすいと言われている栄養素です。

また、鉄や亜鉛が不足すると**気分の落ち込み等の「うつ症状」**が出ることがあります。
そのような症状がある方は栄養バランスに気を付けてみるのも良いと思います。

<どうやって不足しがちな栄養素を摂るのか？>

健康と聞くと「青汁」や「野菜ジュース」が頭に浮かぶのでまずそれについて比較してみました。

今回比較したのは伊藤園の

「ごくごく飲める 毎日1杯の青汁」

「充実野菜 緑黄色野菜ミックス」

「充実野菜 緑の野菜ミックス」です。

※図3 参照

図3を見ると

それぞれ入っている成分と量が違いますが、1日の必要量と比較すると

「青汁に入っているビタミンC」以外は必要量に遠く及びません。

特に鉄分に注目すると必要量の**4000分の1**くらいしか入っていません。

あくまで私見ですが青汁や野菜ジュースは「健康のために飲む」ものではなく
「好きだから飲む」ものかな？と思いました。

(※あくまで今回調べた3種類の比較の感想です)

<じゃあサプリ？>

私の携帯に入っている「chatGPT」におススメのサプリを聞いてみました。
すると

① アサヒ ディアナチュラ：49 アミノ マルチビタミン&ミネラル

② オーガランド：マルチビタミン&ミネラル

③ ファンケル：Mama Lula 葉酸&鉄プラス

を教えてくださいました。

※図4 参照

図4を見ると

青汁や野菜ジュースとは比べ物にならないくらい栄養素が含まれています。

各社を比較してみると

ビタミンが多く含まれているのは「アサヒ」

ミネラルが多く含まれているのが「ファンケル」

価格が安く飲む錠数が少なくて良いのは「オーガランド」

図3 青汁・野菜ジュース比較

	不足しがちな栄養素	必要量	青汁	緑黄色	緑
ビタミン	C	100m g	24~101mg	-	-
	D（脂溶性）	10 μ g	-	-	-
	葉酸	240~400 μ g	1~20 μ g	1~38 μ g	0~24 μ g
	B1	0.9~1.4m g	-	-	-
	B12	2.4 μ g	-	-	-
ミネラル	カルシウム	1000~1500m g	2~19m g	3~52m g	2~33m g
	マグネシウム	320~370m g	-	-	2~24
	鉄	7~11 g	0~0.7m g	-	1.1~2.7m g
	亜鉛	10~11m g	5.4m g	-	-

図4 サプリ比較

	不足しがちな栄養素	必要量	アサヒ	オーガランド	ファンケル
ビタミン	C	100m g	100	100	43
	D（脂溶性）	10 μ g	8.5	3.3	3
	葉酸	240~400 μ g	240	140	480
	B1	0.9~1.4m g	12	1.4	0.5
	B12	2.4 μ g	2.4	2.0	-
ミネラル	カルシウム	1000~1500m g	96	10	184
	マグネシウム	320~370m g	64	5.1	104
	鉄	7~11 g	2.27m g	2.3	8
	亜鉛	10~11m g	8.8	2.7	2.7
値段（30日分）			1399円	1000円	1500円
1日摂取量			4粒	2粒	4粒

という結果になりました。

また、私見ですがサプリなどで栄養素を補う場合は「鉄だけ」など単体ではなく「ビタミン&ミネラル」など全般的に入っているものがお勧めです。

例えば鉄を摂取したいとして、図1、図2を見て頂くと分かるのですが、

「**ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、コバルト**」など様々なものが鉄の吸収・赤血球の産生に關与するからです。

<栄養素はサプリで決まり？>

栄養素とは「糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル」のことで、栄養素には分類されていなくても体に良い物質は他にもあります。

例えば

- ・血中の中性脂肪やコレステロールを低下させる「DHA、EPA」
- ・強い抗酸化作用を持つ「リコピン」
- ・便秘の予防や血糖値の抑制、コレステロールの低下作用のある「食物繊維」
(第6の栄養素とも呼ばれているらしい)

などなど体に良い物質はいっぱいあります。

これらすべてをサプリで取ろうとするととても大変なので

「食生活は主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」と言われています。

※抗酸化作用とは

ストレス、紫外線、喫煙によって「活性酸素」と言うものが増えそれが細胞を傷つけたり老化を早めたりしてしまいます。

この活性酸素を無害化し細胞を守る役割を抗酸化作用と言います。

<まとめ>

今回、栄養素について調べたきっかけは

「健康のために青汁飲んでいるけど、本当に体にいいのかなあ〜？」

という疑問でした。

調べていくと、健康のために飲むのであればビタミンとミネラルがまんべんなく入ったサプリが良いことが分かりました。

また昨今、うつ病・不安障害などの「心の病」や「不定愁訴」でお悩みの人が増えています。

もしかしたらその中には栄養素不足が原因の人がいるかもしれない！

ということも分かりました。

これを読んだ方の1人でも「為になった！」と思ってくれる人がいれば幸いです。

※不定愁訴（ふていしゅうそ）とは

明らかな病気がないにもかかわらず、さまざまな症状を訴える状態