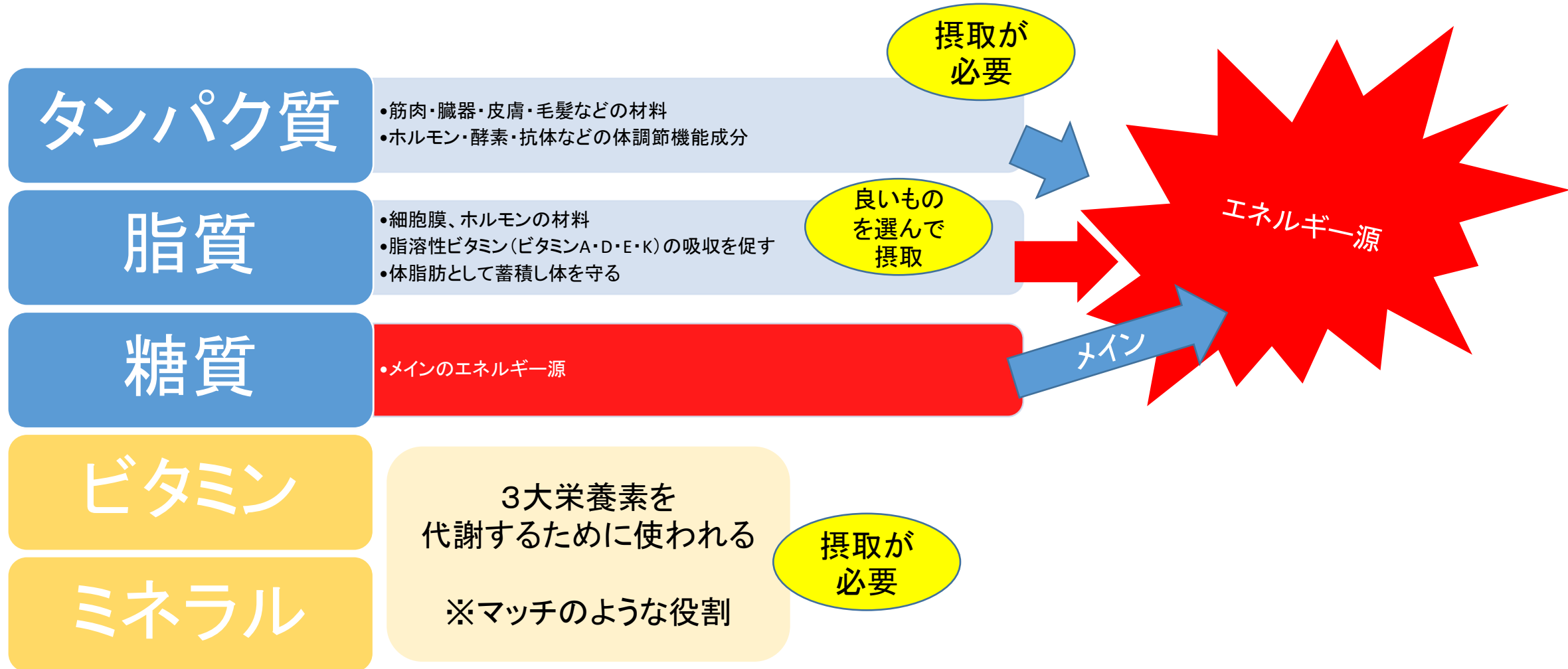


糖質

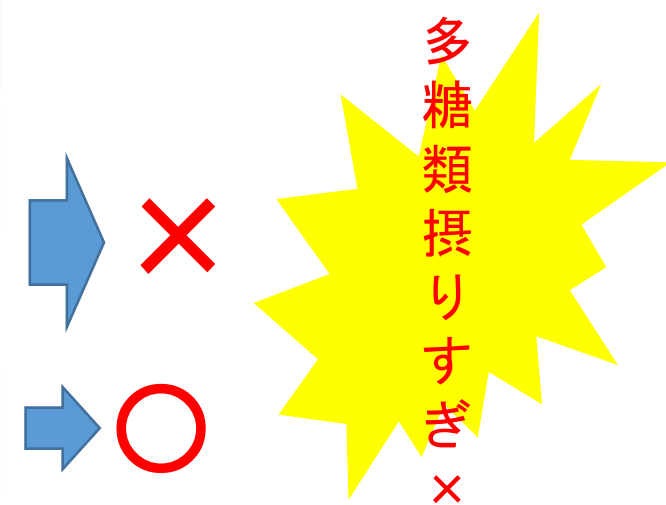
～低血糖～

主栄養素



低血糖

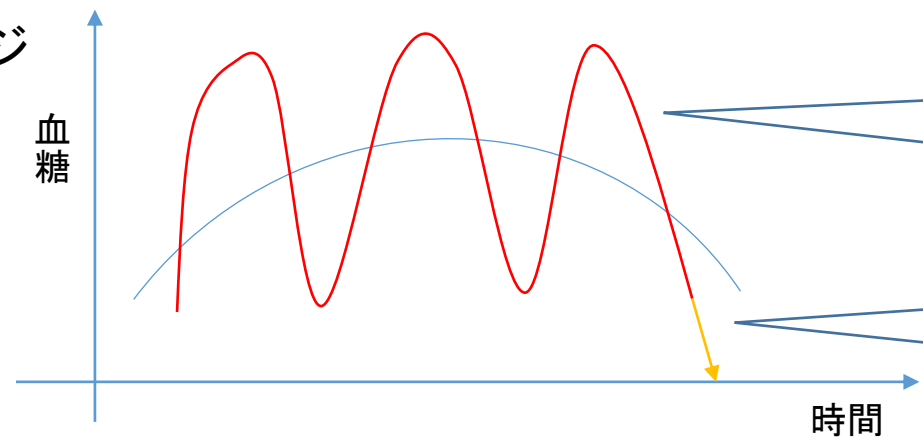
吸収スピード (血糖値上昇)	イメージ図	種類	糖の種類
早い・急上昇		単糖類	ブドウ糖 果糖
早い・急上昇		二糖類	砂糖(ショ糖)
遅い・穏やかに上昇		多糖類 (複合炭水化物)	でんぷん (米、パン、麺、いも)



※白いもの△(小麦、白米)

血糖値変化イメージ

青: 通常
赤: 低血糖



血糖値のアップダウンが激しいと、すい臓が鍛えられ、**インスリン**の分泌が乱れる

血糖値が下がりすぎると・・・
●激しい眠気 ●頭痛 ●吐き気 ●精神不安定
様々な症状がでる場合がある

糖質過多とビタミンB群の不足

- ビタミンB群 (B1、B2、B6、B12)
- ナイアシン (B3)
- パントテン酸 (B5)
- 葉酸
- ビオチン

ビタミンB群が不足することで、糖質、タンパク質、脂質の代謝ができなくなる

脂肪増

糖質を代謝する働き

糖質 & 脂質代謝の働き (B1、B2、B6) は、大豆加工食品 (豆腐・納豆・味噌)・魚が GOOD !

鉄分

～貧血～

鉄分が不足する原因

●鉄分の体内需要の増加

妊娠中、授乳中、幼児期、成長期

●失血

歯茎、痔、生理、胃腸炎、手術後

●スポーツ

汗から排出、かかとへの衝撃により赤血球破壊

●食事

ダイエットによる食事制限、コーヒー(鉄分吸収阻害)※1日3杯まで

●高齢者

栄養吸収が悪くなる、新陳代謝低下により赤血球機能低下

※軟骨を形成するために酸素が必要なため、鉄欠乏により関節痛がおきやすくなる

女性と貧血

- 女性は、生理があるので鉄不足になりやすい
※厚生労働省推奨→鉄12mg/1日 現女性平均7.5mg/1日
- 最近では、ヘモグロビンの値は正常でも隠れ貧血の方が多くなっている。貧血症状は、単なる疲労、風邪と勘違いされることも多く、低血圧と症状が似ていることから見過ごされがち

貧血の流れ

《体内で鉄不足》⇒血液中の鉄分(血清鉄)利用⇒利用貯蔵鉄(フェリチン)利用
⇒《貯蔵鉄が不足》⇒《ヘモグロビン生成×》⇒貧血

フェリチン(貯蔵鉄分)を増やそう!!

鉄の種類

ヘム鉄(動物性)

- ヘムタンパク+鉄
- 吸収率20~35%
- 酸化しにくい
- 副作用なし

非ヘム鉄(植物・鉱物)

※鉄剤

- 鉄のみ
- 吸収率2~15%
- 酸化しやすい(活性酸素が発生しやすい)
- 副作用あり ※鉄剤
(胃痛、吐き気、便秘)

食品名	mg/100g	1食当たり (g)	1食当たり (鉄mg)	食品名	mg/100g	1食当たり (g)	1食当たり (鉄mg)
ひじき(乾燥)	55.0	5	2.8	レバーソーセージ	7.4	20	1.5
昆布佃煮	21.2	10	2.1	あさり	7.0	50	3.5
煮干し	18.0	10	1.8	ピスタチオ	6.9	20	1.4
干しアミ	14.0	10	1.4	小麦胚芽	6.6	2	0.1
豚肝臓	13.0	50	6.5	レバーペースト	6.5	10	0.7
焼きのり	12.7	1	0.1	いんげん豆	6.0	20	1.2
干しのり	12.0	1	0.1	小豆(乾)	5.4	20	1.1
しじみ	10.0	30	3.0	鶏心臓	5.1	60	3.1
ごま(いり)	9.9	9	0.9	はまぐり	5.1	30	1.5
ごま(乾燥)	9.6	9	0.9	わかさぎ	5.0	80	4.0
切り干し大根	9.5	10	1.0	赤貝	5.0	30	1.5
大豆(国産)	9.4	20	1.9	鶏卵(卵黄)	4.6	18	0.8
凍り豆腐	9.4	20	1.9	牛腎臓	4.5	60	2.7
パセリ	9.3	5	0.5	馬肉	4.3	80	3.4
きな粉	9.2	10	0.9	ポップコーン	4.3	30	1.3
鶏肝臓	9.0	50	4.5	牛肝臓	4.0	50	2.0
やつめうなぎ	9.0	50	4.5	もずく	4.0	50	2.0
干しやつめうなぎ	9.0	20	1.8	ほうれん草	3.7	70	2.6
ゆば	8.1	2	0.2				
あゆ(養殖・内臓)	8.0	70	5.6				

魚・貝・海藻
(たまたま、レバー)
を食べよう！！

たんぱく質

たんぱく質とは？

たんぱく質とは・・・

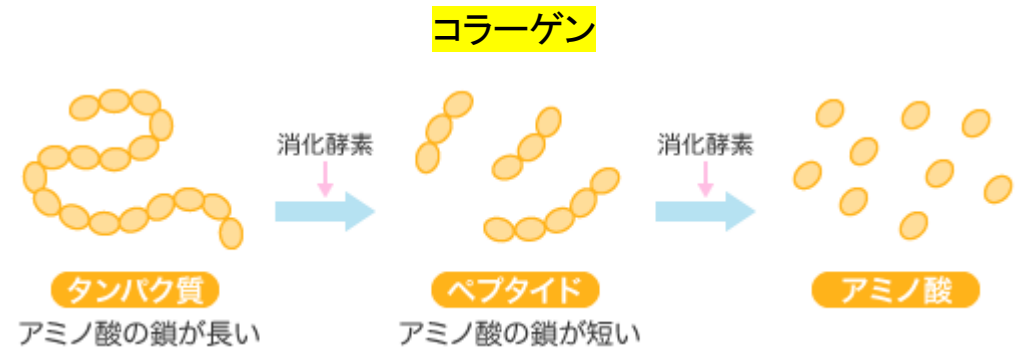
アミノ酸が多数結合した高分子化合物

必須アミノ酸(体内合成できない)

バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、
メチオニン、リジン、フェニルアラニン、
トリプトファン、ヒスチジン

非必須アミノ酸(体内合成できる)

グリシン、アラニン、グルタミン酸、グルタミン、
セリン、アスパラギン酸、アスパラギン、チロシン、
システイン、アルギニン、プロリン



食品	魚	肉類	卵	豆・豆製品		乳製品
	クロマグロ (赤身、生)	豚ひれ肉 (生)	全卵 (生)	納豆	豆腐	パルメザン チーズ
1食 当たり 使用量	6切 [少し厚め] (100g)	100g	全卵2個 (100g)	1パック (40g)	1/2丁 [木綿] (150g)	大きさ1.5 (14g)
含有量	26.4g	22.7g	12.3g	6.6g	9.9g	6.1g

1食当たりの目安量で含有量を計算。
加熱調理した場合、それに伴う損失が考えられます。