

# 5大栄養素について

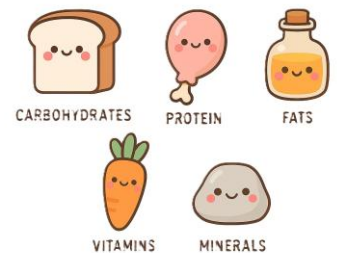
「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の5つを指します。

ヒトの生命を維持するために欠かせない栄養素で、毎日の食事の中で適量を摂取し続ける必要があります。

「炭水化物」は、糖質と食物繊維を合わせた物の総称で、主にエネルギーになる栄養素です。米や小麦などの穀類や芋類のデンプン質の物やお砂糖などに多く含まれます。

このうち糖質は身体の中で分解されて、主に**ブドウ糖**として吸収されます。

食物繊維は腸内環境改善の働きがあります。



「タンパク質」は身体を作るための栄養素です。

肉や魚などに多く、たくさんのアミノ酸でできています。

「脂質」はエネルギーの貯蓄と、身体の調整に重要な栄養素です。

「ビタミン」「ミネラル」は少量でも身体の調子を整えるために必要な成分です。

## 糖質についてのお話

- ・お米や芋類などに含まれるデンプンがヒトの消化器官で分解されると、最終的に糖質の「**ブドウ糖**」として吸収されます。
- ・ブドウ糖は身体の中で**1g 当り4Kcal**のエネルギーになります。
- ・肝臓や筋肉に貯蔵される他、血液中に血糖として存在します。
- ・多すぎるブドウ糖は**脂肪に変換**されて貯蔵に回されます。
- ・脳や赤血球、神経では基本的にブドウ糖以外のエネルギーでは働けません。（飢餓状態時は別）

なので、骨・筋肉・脳の維持、発達のためにも食事やおやつ等で摂取する必要があります。特に成長期はしっかり摂取しましょう。しかし、消費されなかったエネルギーは中性脂肪として蓄えられるので肥満の原因になり、それが続くと生活習慣病のリスクが高まります。

さらに虫歯の原因にもなるのです。

# 虫歯のメカニズム

- 何か食べた時に全部飲み込んだつもりでも、細かい食べカスが口の中に残ります。
- **大体の食物や飲み物には糖質が含まれています。**  
果物やお野菜にもです。
- どんなにきれいにしても、誰のお口の中にもたくさんの細菌がいます。虫歯菌もその一つです。
- **虫歯菌は糖から強い酸を作ります。**この酸が歯の表面のカルシウムやリンを溶かして（**脱灰**と言います）どんどん歯を掘り進めてしまいます。
- 止められないでいると歯に穴が空いたり、神経に達してとても痛い虫歯に…



予防をするには、何か食べたら**歯磨きをする**。  
歯磨きが難しい状況なら**口をゆすぐ**。などして、  
虫歯菌の作り出した酸を減らしてあげましょう。  
その後、唾液に含まれるカルシウムやリンのイオン  
が歯の表面を修復しやすくなります。（**再石灰化**）

特に気を付けてほしいのは、**飴やキャラメル、チョコレート**など、  
長時間口の中にとどまる甘いお菓子類。

**乳酸菌飲料**などの

とろみのある甘酸っぱい飲み物。

酸（炭酸、クエン酸）と糖質の組み合わせ  
の**ソフトドリンク**などです。



食後30分までにうがい薬を使ったり、  
フッ素配合の歯磨きペーストを使うのもオススメです。  
歯磨きペーストのご相談もお気軽にスタッフまで。

# 虫歯になりにくい糖

虫歯になりにくい甘味料をいくつかご紹介します。  
用途によって使い分けの参考にしていいただければと思います。

## はちみつ

砂糖とは糖の質が異なるため、虫歯菌には利用しづらいです。  
**ただし、1歳未満の乳児には絶対に与えないでください！**  
乳児ボツリヌス症で死亡例があります。  
1歳を過ぎれば安全です。



## オリゴ糖

糖類。ヒトの消化酵素で消化されにくく、腸内細菌で利用されます。**便秘に効果的。**甘さは薄め。  
「オリゴのおかげ」などの商品名で販売されています。  
また、**玉ねぎやゴボウなどの野菜やバナナなどに含まれています。**

## キシリトール

白樺の樹液から採れる**天然甘味料**。糖アルコールの一種。  
砂糖に近い甘さがありますが、**摂りすぎると下痢しやすくなる。**  
「虫歯になりにくい」と表示のあるガムなどに添加されています。

## アスパルテーム

アミノ酸由来の**合成甘味料**。**砂糖の150～200倍甘い。**  
砂糖よりはるかにカロリーが低い**ダイエット甘味料**。  
混入後加熱すると味が落ちるので、加熱後か非加熱の物に使用。  
「パルスweet」という商品が販売されています。また、食品成分を見ると色々な食品で使用されている甘味料です。

他にもアセスルファムKやパラチノースなどが虫歯になりにくい甘味料として挙げられます。  
人工甘味の発ガン性や健康被害の話題も一時ありましたが、人工甘味料が添加されている飲料を毎日5リットル以上飲んだ場合のリスクなので、あまり現実的ではないですね。

**もっと知りたい方は、ぜひ、栄養指導をご検討くださいね。**