

鍛えるなら知っておきたい

5 大栄養素



栄養素の役割

炭水化物

身体がもっとも利用しやすいエネルギー源。1gあたり4kcal。
(ごはん、うどん、パンなど)

脂質

効率の良いエネルギー源で貯蔵もできる。1gあたり9kcal。
細胞膜やホルモンなど身体
の材料にもなる。
(オリーブ油、バターなど)

たんぱく質

筋肉、皮膚、内臓など身体
の重要な構成成分。一部はエ
ネルギーにも変換される。
(牛もも肉、鶏ササミなど)

ビタミン

微量だが正常な生理機能円滑
に行うために必要。体内で合
成できないので食べ物から摂
取する必要がある。
(レバー他たくさん)

ミネラル

身体を構成する成分のうち、
骨や歯など身体の構成材料、
生態機能の調整に必要。

エネルギー源

身体 の材料

筋肉の発達
骨格の強化など

身体 の調整

(コンディショニング)
代謝のコントロール
浸透圧の調整など

次号予告

- ・特集：日本ジュニア室内陸上競技大阪大会
- ・ちょっと気になる？スタッフ徹底解剖！
- ・今日から始めるワークアウトタイム♪
- ・もっと詳しく！5大栄養素を知る

お楽しみに！

編集後記

今回初めてならスポの情報誌をつくることになり、記念すべき第一号が完成したが、想像していたよりも難しい作業だった。全国大会や実業団のお陰でネタもあると踏んでいたが、ページのレイアウトや構成に悩まされた。1ページをつくるって、なかなか大変なんだなあ。次号はもっと見た目と中身にこだわっていきたい。

NPO法人

ならスポーツネットワーク

〒630-8113

奈良市法蓮町1005番地2F

TEL 0742-25-3520

FAX 0742-25-3521

HP <http://nara-spo.net/>