



健康豆知識

栄養の吸収

今回は栄養の吸収についてご紹介していきます。

よく食品の裏側を見てみると栄養成分が表示されていますが、食事で摂った際そのすべてが吸収されているわけではないのをご存知ですか？栄養が摂れていると思っていても実際の量は少ない可能性があります。今回は栄養を効率よく摂る方法と組み合わせをご紹介していきます。

栄養の吸収を良くするには？

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで食べ物が細くなり吸収がしやすい状態になります。また、唾液が分泌され胃腸での消化・吸収を助けてくれます。咀嚼回数が多くなると脳の満腹中枢が刺激されるので食べ過ぎの予防にもなります。噛む回数としては30回程を目安に咀嚼できると良いでしょう。

②栄養を組み合わせる

栄養の中には他の栄養素と組み合わせることで効果的に摂取できるものもあります。ビタミンを例に相性が良い組み合わせをご紹介していきます。

タンパク質+ビタミン B6	カルシウムとビタミン D	鉄分とビタミン C
ビタミン B6 はタンパク質の代謝をサポートしてくれる働きがあります。また、免疫機能の正常な働きの維持や脂肪が肝臓に蓄積するのを防ぎ脂肪肝の予防にもなります。タンパク質の摂取量が日頃から多い人はビタミン B6 も一緒に摂取していけると良いでしょう。	ビタミン D はカルシウムのバランスを調整してくれる働きや吸収促進など骨の健康にとって大切な栄養素になっています。ビタミン D は食事以外に日光に当たることでも生成でき骨粗鬆症予防にも繋がります。	ビタミン C と鉄分と一緒に摂ると鉄分の吸収が良くなると言われています。ただ、ビタミン C を加熱しすぎると分解されてしまうため牛で食べるなどして調理法を工夫してみましょう。

ビタミン B6・C・D が多く含まれている食べ物

ビタミン B6	ビタミン D	ビタミン C
・マグロ ・かつお ・しろさけ ・牛レバー ・ささみ ・ドライトマト	・きくらげ ・干しシイタケ ・卵 ・カレイ ・サンマ ・イワシ	・アセロラ ・キウイ ・ブロッコリー ・グレープフルーツ ・レモン ・青汁 ・ピーマン

☆スタッフからの一言☆

みなさんこんにちは。メディカルフィットネスセンタープラムの荒木です。

5月に入り過ごしやすい季節になってきましたが、この時期気を付けたいのが寒暖差です。

朝晩と冷え込むことが多いので寒暖差から自律神経が乱れ倦怠感や動機など、体調を崩してしまうことがあります。対策には日光を浴びることやストレッチをして身体をほぐしたり、運動が効果的と言われています。運動はウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。疲れの溜まりやすい方はぜひ実施してみてください！

～ノルディックウォーキングのお知らせ～

5月15日(水)13:00～14:00 14:30～15:30わかぐさ公園にてノルディックウォーキングを実施いたします。2部制に分かれ予約制になるのでご希望の方はおはやめにご連絡ください。

参考資料:大塚製薬 栄養素カレッジ 大正製薬

発行元:医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム