

Let'sTry! (学習編)

「食品早分かり表」を活用しよう!!

今号のLet'sTry!は番外編。はじめてご購入いただいたお客様に同封しています「食品早分かり表」のデザインリニューアルに伴い、改めてビタミン・ミネラルの役割について理解を深めていただき、日ごろのお食事にお役立て下さい。

「食品早分かり表」を活用しよう!

巻頭コラムにもあるように、妊娠、出産には「バランスのよい食生活」を心掛け、5大栄養素を過不足なく摂ることこそが、最も大切なことです。

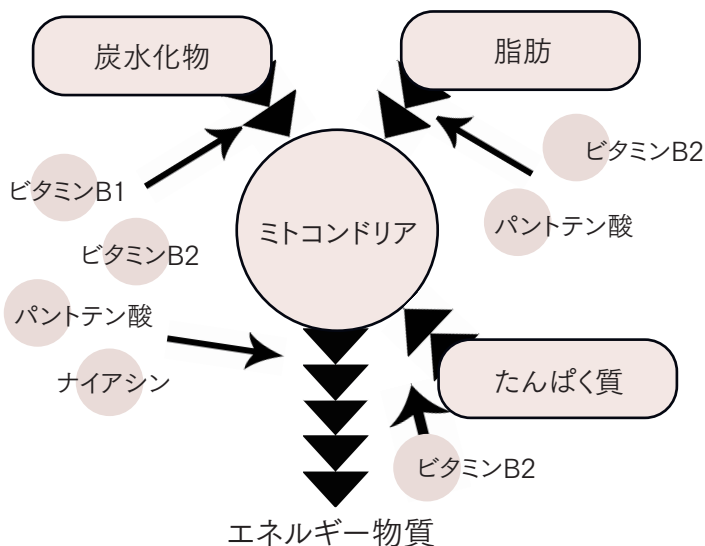
ただし、ビタミンやミネラルはどんな食品に豊富なのかについては、以外にもあまり知られていないように思います。

そこで、私たちは「食品早分かり表」を作成しています。

この度、「食品早分かり表」をリニューアルしましたので、YFPにはさみこみました。ご利用いただければ嬉しいです。



ビタミン、ミネラルは3大栄養素が代謝される際に必要な微量栄養素



私たちが活動するエネルギー源は炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素です。このことは、そのまま、新しい命が育まれる際にも言えることです。つまり、卵子や精子、受精卵や胚、胎児が健康に成育するためのエネルギー源になるのが3大栄養素です。

そして、ビタミンやミネラルはエネルギー源である炭水化物や脂質、たんぱく質などが代謝される際に必要な微量栄養素なのです。

その仕組みは左図のようになります。それぞれの栄養素がエネルギー源になるまで、いくつものステップを踏んで変換されます。その変換の際に、主にビタミンB群が関与しているのです。もしも、ビタミンB群が不足すると炭水化物や脂質、たんぱく質がたぶついてしまい卵子や精子にダメージを与えてしまうようになります。

ビタミンやミネラルが豊富なのは野菜や果物だけではありません!

「ビタミン・ミネラル」というキーワードからどのような食材・食品をイメージしますか？私は野菜が頭に浮かんできたのですがみなさんはいかがでしょうか。「食品早分かり表」でチェックして、改めてビタミン・ミネラルが含まれている食品を見直してみると、意外にも肉や魚介類に多く含まれているのです。

右の図をご覧ください。ビタミンB群が豊富に含まれる食材をみてみるとどうでしょう。この中で植物に豊富に含まれているのは葉酸くらいでしょうか。その葉酸でも、一番含まれるのはレバーなのです。野菜や果物をしっかり食べていればビタミンやミネラルは大丈夫というのはどうやら間違っていないようです。

