

# 栄養素と働き (一覧)

栄養素				働き	備考		
六大栄養素	三大栄養素	糖質		・エネルギー源となる	ブドウ糖にまで分解され小腸で吸収		
		たんぱく質	動物性たんぱく質		・エネルギー源となる	動物由来/必須アミノ酸が豊富	
			植物性たんぱく質			植物由来/消化吸収が緩やか	
		脂質	脂肪酸他	飽和脂肪酸		・エネルギー源となる	コレステロールを上げる
				不飽和脂肪酸	オレイン酸	・エネルギー源となる	一価不飽和脂肪酸
	リノール酸				・コレステロール低下作用	n-6系多価不飽和脂肪酸	
	DHA				・動脈硬化、心疾患リスクを減らす	n-3系多価不飽和脂肪酸	
	EPA						
	カリウム		・Na排出 ・筋肉、神経の動きの正常化"				
	カルシウム		・骨を作る、強化 ・ホルモン、消化液の分泌促進 他				
	ミネラル	亜鉛		・味覚維持 ・たんぱく質合成 ・成長促進 ・免疫機能維持 他			
		鉄分		・貧血予防(ヘモグロビン構成) ・酵素の活性化			
		銅		・貧血予防(ヘモグロビン構成) ・酵素の活性化			
		ヨウ素		・代謝亢進 ・成長促進 ・甲状腺ホルモンの生成			
	ビタミン・前駆体	ビタミンB1		・糖質代謝の促進			
		ビタミンB2		・3大栄養素代謝の促進	別名：リボフラビン		
		ビタミンB3		・3大栄養素代謝の促進	別名：ナイアシン		
		ビタミンB6		・たんぱく質代謝の促進 ・筋肉、血液の生成補助			
		ビタミンB12		・血液の生成補助			
ビタミンC		・鉄分吸収促進 ・コラーゲン生成促進 ・免疫力向上 ・抗酸化作用					
ビタミンD		・カルシウム ・リンの吸収促進 ・骨を作る、維持					
ビタミンE		・抗酸化作用					
ビタミンK		・血液凝固作用 ・骨代謝の強化					
βカロテン		・体内でビタミンAに変換 ・皮膚粘膜の維持 ・視力維持					
消化酵素	食物繊維		・腸内環境改善 ・維持 ・排便コントロール ・血糖値コントロール ・コレステロール排出 他				
	プロテアーゼ		・たんぱく質分解				
	アミラーゼ		・糖質分解				
	リパーゼ		・脂質分解				
	ジアスターゼ		・糖質分解				
有機化合物	イソチオシアネート		・抗酸化作用 ・消化促進 ・抗菌作用	辛味成分			
	大豆イソフラボン		・骨を破壊する細胞を抑制する ・骨を作る機能の促進	エストロゲン様物質			
	ショウガオール		・消化管の血行促進				
	ジンゲロール						
	セサミン		・抗酸化作用				
	タウリン		・胆汁酸合成促進 ・心機能維持 ・エネルギー産生補助 他				
	クエン酸		・乳酸の分解を補助				
			・カルシウム、鉄の吸収促進				
・血行促進 ・消化促進 他							