

■命の鎖—40の必須栄養素

a. 「命の鎖」(丸本淑生)

——人間の成長と維持に必要な不可欠な栄養素(必須ミネラル、ビタミン、必須アミノ酸からなる40数種の栄養素)がある

b. 食養生(マクロビオティック)

・身土不二——自分が生活している土地で採れる季節のものを食べるのがベストだという考え方⇔温食・冷食

・全体食——ある食べ物全体を丸ごと食べることができれば、生きるのに必要なすべての栄養が摂れるという考え方⇒小魚、穀物の種、卵など

●「ま・ご・(に・)わ・や・さ・し・い」(吉村裕之)(・こ・は・な・れ)

■成人病(生活習慣病)予防に特に重要な栄養素

①タンパク質②カリウム③ビタミンC④鉄⑤ナイアシン⑥ビタミンD(大塚食品堺筋分室の佐藤和子医師の「糖尿病、肥満、高血圧を1か月で治す食生活のための栄養学」講義)から)

・カリウムを多く含む主な食品: さといも、さつまいも、じゃがいも、ほうれんそう、えだまめ、きな粉

・鉄を多く含む主な食品: 赤こんにゃく、青のり、あさり(水煮缶)、煎茶、煮干し、抹茶、紅茶

・ナイアシンを多く含む主な食品: かつお(生)、さば(焼き)、ぶり(焼き)、かつお(水煮缶)、いわし

・ビタミンDを多く含む主な食品: まぐろ(生)、さば(塩)、かつお(オイル缶)、ぶり(生)、さつまいも

■玄米と精白米の栄養比較(めし/100gあたり)(『新編 食品成分表 '93』(一橋出版)より作成)

※玄米には、人間の成長と維持に必要な不可欠な栄養素45種類(必須ミネラル、ビタミン、必須アミノ酸など)のうち40種類までが含まれている。

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物		無機質(ミネラル)					ビタミン		
				糖質	繊維	カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	B1	B2	ナイアシン
単位	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
玄米	153	3.3	1.3	31.4	0.4	4	130	0.5	2	110	0.16	0.02	1.6
胚芽米	147	2.9	0.8	30.8	0.2	3	65	0.2	2	55	0.10	0.01	0.8
精白米	148	2.6	0.5	31.7	0.1	2	30	0.1	2	27	0.03	0.01	0.3
黒砂糖	352	1.7	0	89.7	0	240	31	4.7	27	1100	0.05	0.07	0.8
三温糖	380	0.1	0	98.0	0	30	0	0.5	10	65	0	0.01	0
上白糖	384	0	0	99.2	0	1	0	0.1	2	3	0	0	0