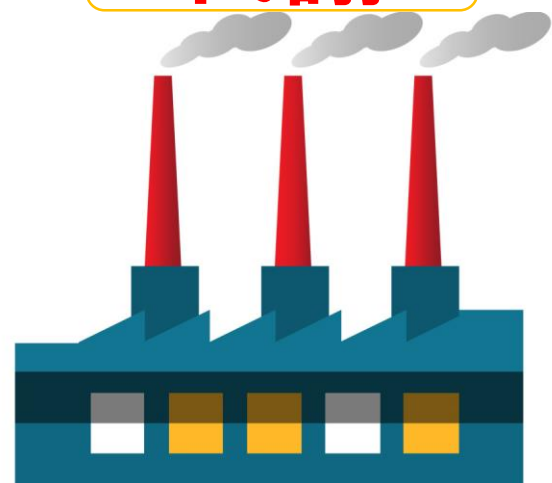


栄養素と栄養は何が違うのか？

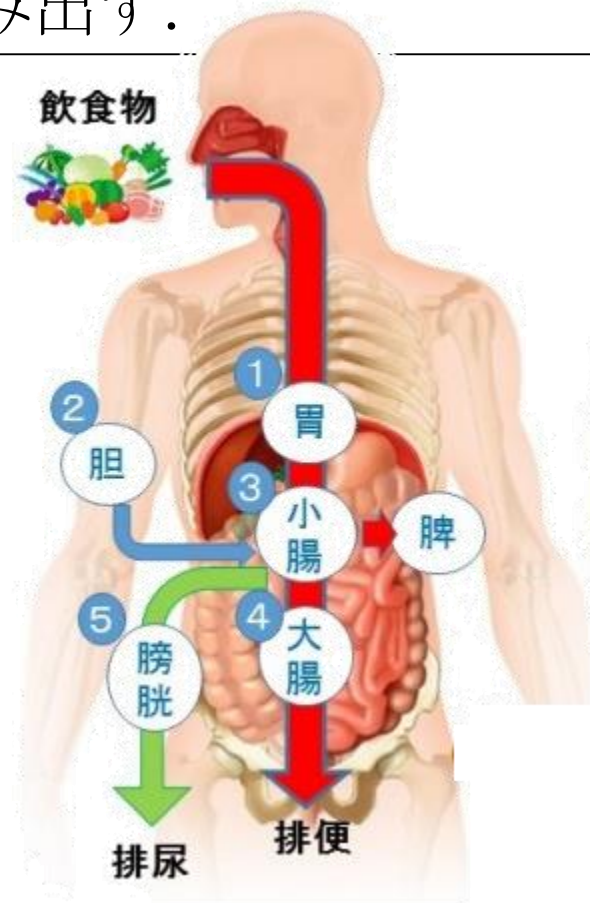
栄養素
生物が、**栄養**のために体外から取り入れる物質。



代謝

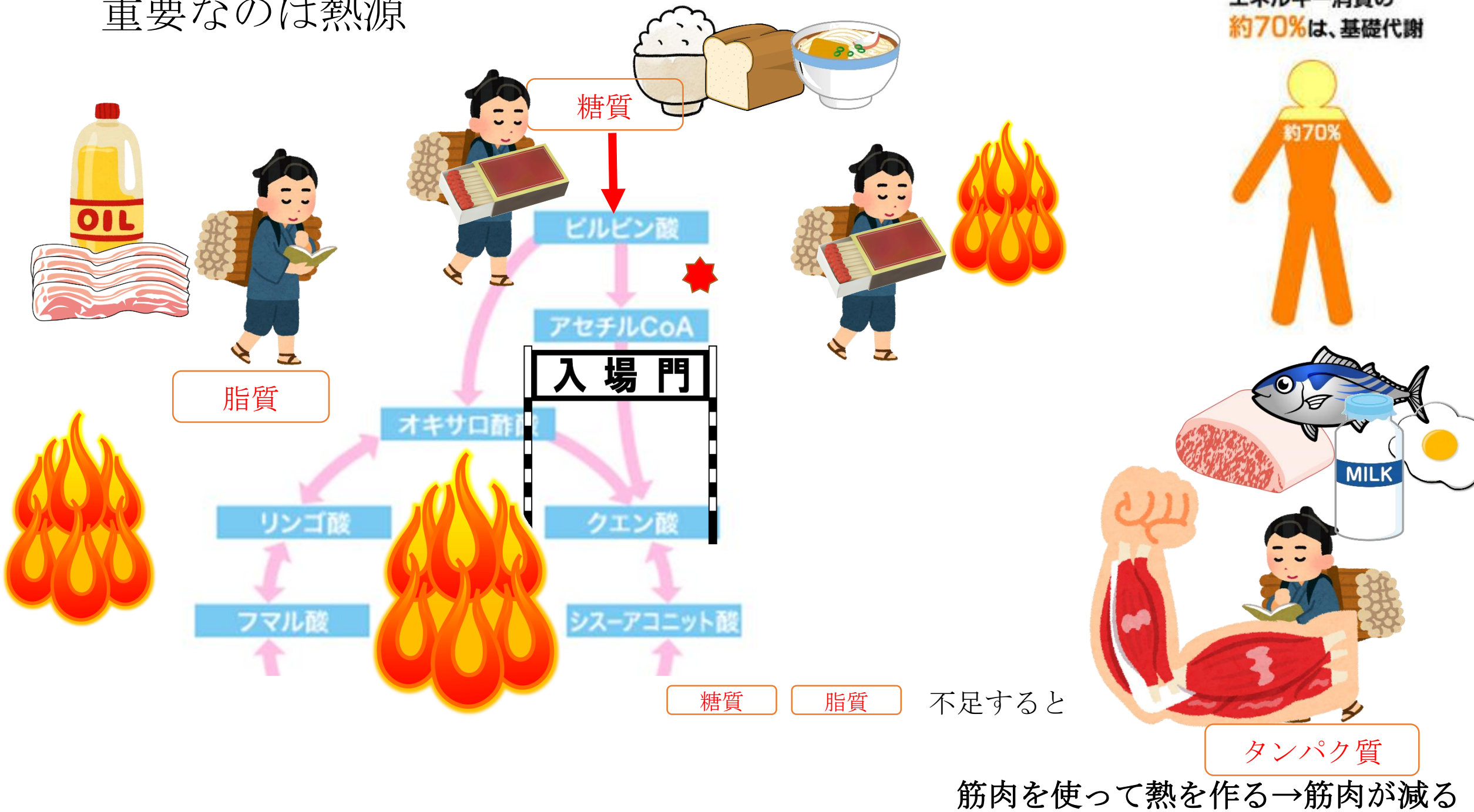


栄養
口から入った食品を消化・分解・吸収などを通して体を構成する成分を作り、体内でエネルギーを生み出す。



重要なのは熱源

エネルギー消費の
約70%は、基礎代謝



脂質

糖質

ピルビン酸

アセチルCoA

入場門

オキサロ酢酸

リンゴ酸

クエン酸

フマル酸

シス-アコニット酸

糖質

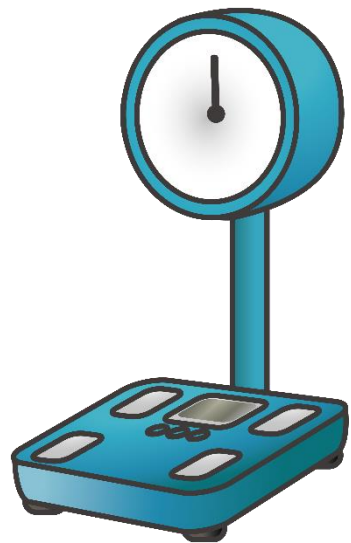
脂質

不足すると

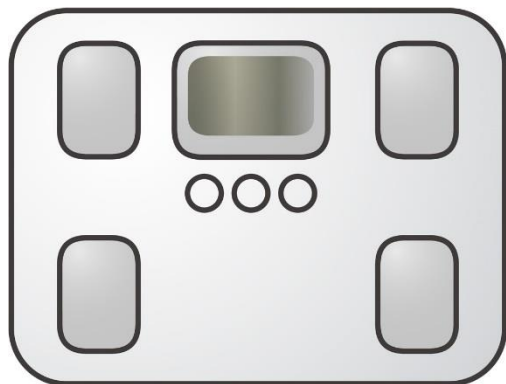
タンパク質

筋肉を使って熱を作る→筋肉が減る

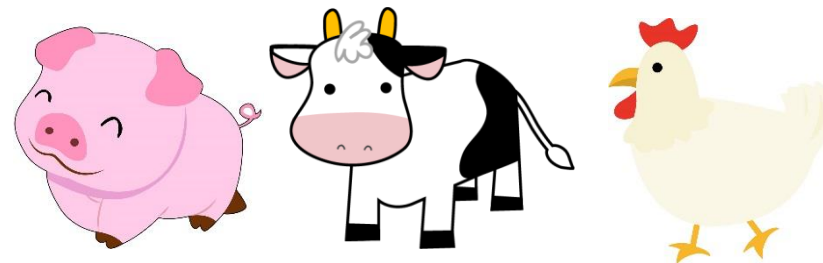
最後に . . .



体重を測定しましょう！
20歳時からどれくらい体重の増減があった？



体脂肪も測定してみましょう！



偏った食品を食べていないか！

いろいろな食品を適量食べること。
食品はお互いに協力し合って
健康へ導きます。



毎食に野菜があるか！



食事に何種類の色があるか！

