

# 栄養のキホン

## 食べることの意味

ヒトは栄養を食事で取り入れることでエネルギーや筋肉などを作ります。健康維持のためには、運動と栄養が重要であり、「おいしく、楽しく食べること」を意識しながらバランスの良い食生活を心がけましょう。

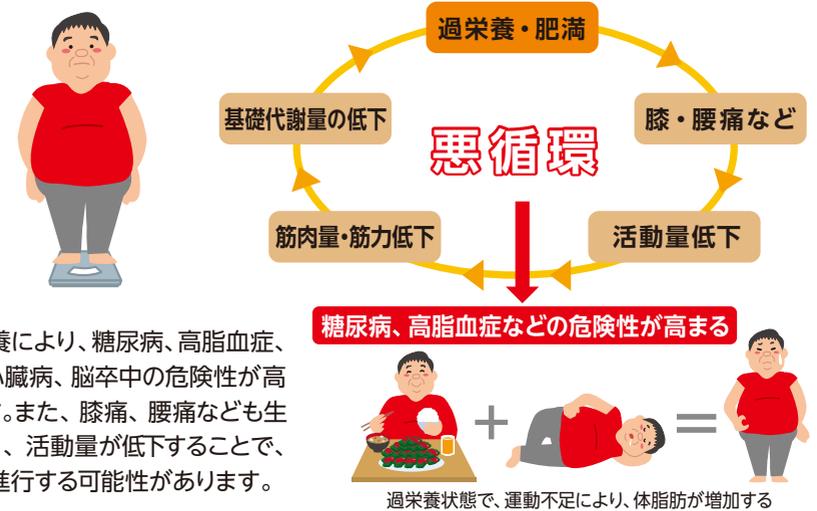
## 重要な栄養素

健康維持のためには、5大栄養素と呼ばれる、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの栄養素を摂取することが重要です。



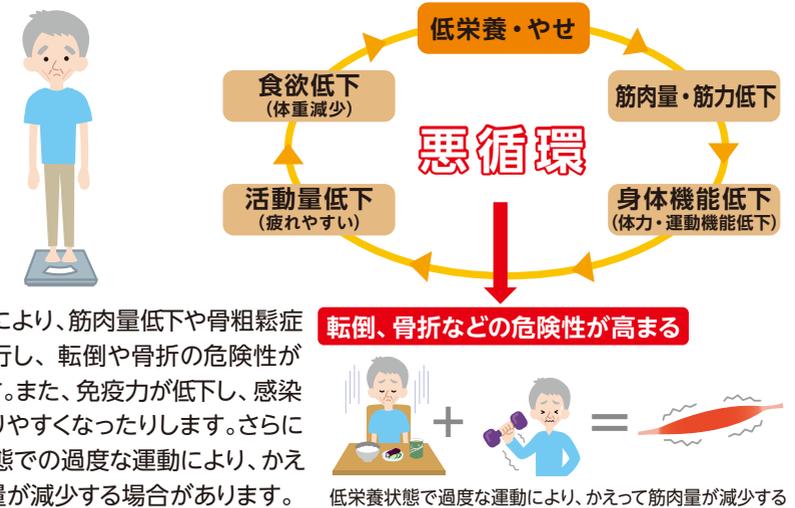
# 栄養障害になるとどうなる?

## 過栄養・肥満



過栄養により、糖尿病、高脂血症、痛風、心臓病、脳卒中の危険性が高まります。また、膝痛、腰痛なども生じやすく、活動量が低下することで、肥満が進行する可能性があります。

## 低栄養・やせ



低栄養により、筋肉量低下や骨粗鬆症などが進行し、転倒や骨折の危険性が高まります。また、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったりします。さらに低栄養状態での過度な運動により、かえって筋肉量が減少する場合があります。