



# 元気な生活を

2010年  
11月号

cic

中国国際技術智力合作公司 日本支社  
China International Intellectech Corp. Japan Branch  
大阪府泉佐野市りんくう往来北一番りんくうゲートタワービル 1902 室  
Tel:072-460-1688 Fax:072-460-1686

皆さん、こんにちは！あっという間に秋を通りすぎて寒～い冬が来ましたね！最近、食生活が原因で極度の貧血となり実習生活に悪影響がでている事例があります。そこで研修生・実習生の皆さんに今一度食生活の大切さを考えてもらい、必ず健康な食事を意識しながら、元気で研修・実習生活を過ごしましょう。

## バランスのよい食事とは？



バランスの良い食事をするためには、色々な食品を組み合わせる必要があり、今回は体を動かすための大切な活動の源である“3大栄養素”を紹介します。

## 《3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)》

### 炭水化物＝体と脳の栄養源

炭水化物を食べると、消化吸収されて血中で糖となり、この糖が体や脳の活動に欠かせないガソリンになります。消化吸収された炭水化物は、肝臓に蓄えられ、食事の間はそこから供給されます。食事を抜くと、血液中の糖が少なくなり、イライラしたり、集中力が欠けたりしてきます。体だけではなく、心や頭に大切な栄養源となります。また、炭水化物である食物繊維には、満腹感を与えたり、便秘を予防したり、大腸の善玉菌の環境を整える働きがあります。雑穀米、雑穀パン、芋など、食物繊維の多い炭水化物を日常的に食べる習慣をつけることで、単なるガソリンとしての役割だけでなく、腸の環境改善など、複数の健康効果が期待できます。ただし、加工・精製された炭水化物を摂り過ぎると、体重増加などにつながるので注意が必要です。

■炭水化物が多い食品・・・米やパンなどの穀類、果物、牛乳、豆、芋など ※控えめに:お菓子、清涼飲料水、菓子パン、スナック菓子

### たんぱく質＝体を作る栄養素

たんぱく質は体を作る栄養素で、体内では古いものと新しいものが常に入れ替わっています。タンパク質は体の中で、アミノ酸に分解されます。アミノ酸は、髪、爪、内臓、筋肉などの主成分でもあり、ホルモンや酵素などを作るのにも欠かせません。ダイエットをする人は、カロリーばかりを意識して、肉や乳製品などたんぱく質が豊富な食品を控える傾向があるので、不足しないように注意が必要です。一方、脂身の多い肉、加工肉、揚げた肉などは、カロリー、塩分、脂質の過剰摂取で、体重、血圧、コレステロールなどに悪影響を与えるので注意が必要です。

■たんぱく質が多い食品・・・魚、脂身の少ない肉、卵、乳製品、豆類・豆腐など ※控えめに:脂身の多い肉

### 脂質＝脳の機能・ビタミンの運び屋

脂質は脳の正常機能にも必要な栄養素であるだけでなく、食事の消化、吸収、脂溶性ビタミンの運搬にも欠かせません。臓器、神経、骨などを守ったり、体温等を正常に整える役割があります。脂質は多すぎても少なすぎてもよくありません。大切なのは脂質の種類であり、体に良い脂質を選んで食べることが大切です。青魚やくるみなどに多く含まれるオメガ3脂肪酸には、コレステロールや血圧の改善に効果があるだけではなく、炎症などのトラブルを防ぐ働きがあります。オリーブオイルやアボカドなどに含まれる不飽和脂肪酸にも、コレステロールを改善する働きがあります。脂身の多い肉、焼き菓子、スナック菓子などに含まれるバターやラードには、コレステロールを悪化させる飽和脂肪酸が多く含まれています。また市販のお菓子、レトルト食品、マーガリンなどに使われているトランス脂肪酸は、体への深刻な悪影響が報告されているので控えるようにしましょう。

■脂質が多い食品・・・脂の乗った青魚、くるみ、オリーブオイル、キャノーラオイル、アボカドなど

※控えめに:マーガリン、バター、ラード、肉の脂、生クリーム、スナック菓子やお菓子など

冬野菜の美味しい季節です。しっかりと栄養補給して病気をしない体作りをしましょう！！



诸位，大家好！一转眼秋天已经过去，迎来了寒冷的冬天！最近有一些因为饮食生活的原因造成极度贫血并给实习生活带来了坏影响的事例。因此再次想让各位研修生・实习生们对饮食生活引起重视，一定要意识到健康饮食的重要性，健康地过好研修・实习生活。

### 什么是均衡营养饮食



为了好的均衡营养饮食，摄取各种各样的食品是很有必要的。这次为大家介绍可以给身体运动带来重要能量的“3大营养素”。

## 《3大营养素（碳水化合物・蛋白质・类脂体）》

### 碳水化合物=身体和大脑的营养源

摄取碳水化合物后，被消化吸收后在血中成为糖，这个糖是身体和大脑活动不可缺少的能源。消化吸收后的碳水化合物被储藏于肝脏内，吃饭时由此被摄取。不吃饭的话，血液中的糖逐渐减少，会变得急躁不安，缺乏集中力。不光是身体，碳水化合物也是心脏和大脑不可缺少的营养源。还有，富含碳水化合物的膳食纤维能有满腹感，还能预防便秘，调整大肠对人体有益菌的功效。粗粮，粗粮面包，山芋等，只要养成经常吃含有大量膳食纤维的碳水化合物的食品，不光是起到带来能源的作用，并可改善肠道环境等多重健康功效。但是，摄取过多被加工・精制的碳水化合物后，会造成体重增加等，一定要引起注意。

■碳水化合物含量多的食品・・・大米面包等谷类、水果、牛奶、豆类、薯类等。 ※少量食用：点心、清凉饮料水、蛋糕、零食。

### 蛋白质=长身体的营养素

蛋白质是长身体的营养素，在体内起到新陈代谢的作用。蛋白质在体内中被氨基酸分解。氨基酸是头发、指甲、内脏、肌肉等的主要成分，也是产生荷尔蒙和酵素不可缺少的。

要减肥的人，光在意卡路里，还有倾向于控制肉和乳制品等蛋白质丰富的食品，在此一定要注意蛋白质的不足。另外，油脂多的肉、加工肉、油炸肉等，过多摄取卡路里、盐分、油脂的话会给体重、血压、胆固醇等带来坏的影响。一定要引起注意。

■蛋白质含量的多的食品・・・鱼、油脂少的肉、鸡蛋、乳制品、豆类・豆腐等。 ※少量食用：油脂多的肉。

### 类脂体=脑机能・维他命的搬运工

类脂体不光是大脑正常机能必要的营养素，也是食物消化、吸收、脂溶性维他命搬运不可缺少的。有保护脏器、神经、骨骼、调整体温等作用。类脂体过多过少都不好。最重要的是类脂体的种类，选吃对身体好的类脂体很关键。青鱼和核桃等里含有大量的欧米加3脂肪酸，此脂肪酸不仅对改善胆固醇和血压有非常好的功效，还能防止炎症等。橄榄油和油梨等含有的不饱和脂肪酸也对改善胆固醇有很好的功效。油脂多的肉、油炸点心、零食等含有的黄油和猪油里大量存在使胆固醇恶化的饱和脂肪酸。还有使用于市场上贩卖的点心、蒸煮袋食品、人造黄油等的反式脂肪酸对身体的影响也被报道过。大家一定要控制食用。

■类脂体含量多的食品・・・新鲜的青鱼、核桃、橄榄油、菜油、油梨等。

※少量食用：人造黄油、黄油、猪油、肉的油脂、生奶油、零食和点心等。

冬季是享受蔬菜美味的季节。良好的补充营养保持一个健康的身体！！

