



RIZAP

トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

# 5 大栄養素！ ビタミン・ミネラル

身体のエネルギー源になり、体の組織を作るのがエネルギー産生栄養素（糖質・脂質・タンパク質）。

体の調子を整え、機能を正常に動かせるのがビタミン・ミネラル。

エネルギー産生栄養素にビタミン、ミネラルを加えたものが5大栄養素と言われています。

ビタミンもミネラルも体の中で作られる量や種類が限られているため、「食品から摂取して補う栄養素」です。



ビタミンの種類は大きく分けて 2 つ！

水溶性ビタミン B 群・C

- ・水に溶けやすく熱に弱い。
- ・尿や汗に溶けて体外に出るので毎日の摂取がオススメ！

▶ レシピ「ガーリックポークソテー」(ビタミンB1)

脂溶性ビタミン D・A・K・E

- ・油に溶けやすく熱に強いので、炒めることで吸収効率アップ！
- ・肝臓に蓄積されてしまうため過剰摂取注意。

▶ レシピ「アーモンドのキャラメリゼ」(ビタミンE)

## おすすめメニュー

### 1. ガーリックポークソテー



< 1 人分の栄養価 >

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 399 kcal |
| たんぱく質  | 18.1 g   |
| 脂質     | 34.1 g   |
| 糖質     | 1.2 g    |
| 炭水化物   | 1.5 g    |
| 食物繊維総量 | 0.3 g    |
| 食塩相当量  | 0.3 g    |

< 材料 (2 人分) >

- ・豚肉かたロース 2 枚 (200g)
- ・ニンニク 2 かけ
- ・オリーブオイル 大さじ 3
- ・塩コショウ 少々

### 2. アーモンドのキャラメリゼ



< 1 人分の栄養価 >

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 92 kcal |
| たんぱく質  | 3.1 g   |
| 脂質     | 8.1 g   |
| 糖質     | 2.1 g   |
| 炭水化物   | 3.8 g   |
| 食物繊維総量 | 1.7 g   |
| 食塩相当量  | 0 g     |

< 材料 (2 人分) >

- ・天然甘味料 60g
- ・水 20ml
- ・アーモンドスライス 30g

作り方の動画はこちら ▶



作り方の動画はこちら ▶



※本動画の視聴期日は2027年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

## エネルギー産生栄養素の代謝サポートと筋肉に欠かせない！

### ビタミン B 群・ビタミン D

| 糖代謝                                                                                     | ビタミン B1                                                                                   | 脂質代謝                                                                                     | ビタミン B2                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>豚肉 | <br>ニンニク | <br>納豆  | <br>ほうれん草 |
| たんぱく質代謝                                                                                 | ビタミン B6・B12                                                                               | 筋肉を作る                                                                                    | ビタミン D                                                                                     |
| <br>鶏肉 | <br>チーズ  | <br>うなぎ | <br>鮭     |

●ビタミンDは日光を浴びることで体内でも作られますので、意識して摂取する必要はありません。散歩に出かけるなど日々の運動で日光を浴びると、自然とビタミンDを体内で作ることが可能となります！

### ミネラル

人の体に必要なミネラルは16種類あり、体の調子を整えてくれる働きがあります。ビタミン同様、体の中では作られない栄養素です。穀類や豆類、海藻類など多くの食品に含まれています。



### Point

ビタミン・ミネラルには多くの役割があります。適切な量を摂取することでそれぞれの効果を発揮していきますが、過剰摂取は逆効果になってしまう可能性もあります。栄養素が偏ることで生活習慣病に繋がりますので、食材を選んで5大栄養素を万遍なく摂り、健康的な体と理想の身体を手に入れていきましょう！

### RIZAP 語録

#### 昨日の自分より1%の成長

体重が落ちなくて焦りを感じたり、誰かと比較したりしてしまうこともあるでしょう。ただ、体は遺伝子、骨格、ホルモン量など様々な観点で異なります。比較するのであれば昨日の自分より1%の成長を目指していきましょう。体は間違いなく変わっています。

トレーナー 山本 真

