

食べ物はたくさんの栄養素でできており、それぞれの栄養素に含まれるエネルギー量は異なります。エネルギーは主に「炭水化物、たんぱく質、脂質」の3大栄養素からつくられます。それぞれの栄養素からつくられるエネルギー量は以下のとおりです。

【1gあたりのエネルギー量】**炭水化物** 約4kcal、**たんぱく質** 約4kcal、**脂質** 約9kcal

同じ重さの栄養素をとったときに一番たくさんのエネルギーをつくるのは脂質です。**脂質をとり過ぎるとエネルギー過多になる**だけでなく血液中に悪玉コレステロールなどが増えて**動脈硬化**などの病気を招きやすくなるため、**揚げ物や油っこい料理を減らすことはメタボ予防の重要なポイントです**。炭水化物のエネルギー量は脂質に比べて少ないですが、ごはんなどの主食に多く含まれ、一度にとる量が多いため、とり過ぎやすい栄養素です。炭水化物をとり過ぎると体脂肪として蓄えられるため、脂質と同じく注意が必要です。

エネルギー量だけで食べるものを判断せず、様々な栄養素をとることが大切です。例えば、炭水化物ばかりを食べると筋肉や骨をつくることができず、腹持ちも悪いいため結果的に食べ過ぎてしまいます。エネルギー量はひとつの目安として、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

