

# 体は食べた物でできている

## カラダは何からできているの？

**Point** 水分と脂肪を除くとほとんどが「タンパク質」からできています。「タンパク質」は「アミノ酸」からできています。

新陳代謝によって生まれかわる周期

主な臓器等	新陳代謝周期 (概ね期間)
心臓の細胞	2 2日
肝臓	2か月
胃腸	5日
骨	3か月
筋肉	2か月
皮膚	1か月
髪	1か月
血液	4か月

## 車を走らせるためには

**車のボディ=体**

人が毎日生活するためには、体が資本です。体はタンパク質や無機質で作られます。

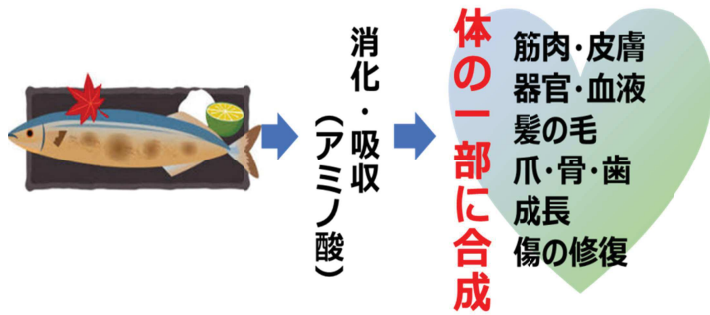
**ガソリン=エネルギー**

人が毎日生活するためには、活力、エネルギーが必要です。脂質、糖質が主なエネルギー源です。

**オイル=潤滑油**

人が体を調子よく動かすには、ビタミンや無機質がオイルの役割を果たしています。

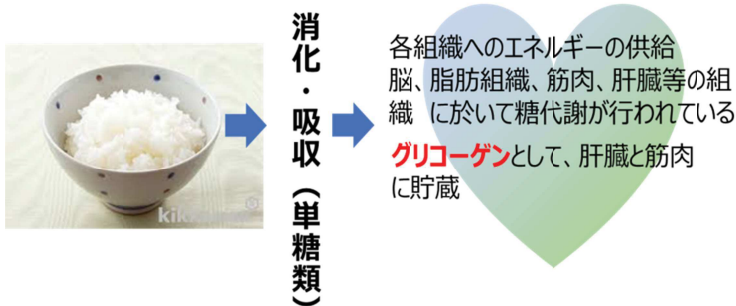
# タンパク質 1g あたり 4kcal



高齢者にタンパク質摂取が重要なのはなぜ？

加齢により身体活動量が低下すると、骨格筋のタンパク質代謝が低下するため、必要量が増加する  
そのほかにも……

# 糖質 1g あたり 4kcal



過剰にとりすぎるとどうなるの？

脂肪組織においてトリグリセライド(中性脂肪)に変換し貯蔵される

## 主食でみる エネルギーの変化



# 脂質 1g あたり 9kcal



エネルギーの供給と貯蔵  
中性脂肪として貯蔵  
内臓脂肪1kgは、  
約7,000kcal

リン脂質、糖脂質、  
ステロールは、生体膜の  
構成成分

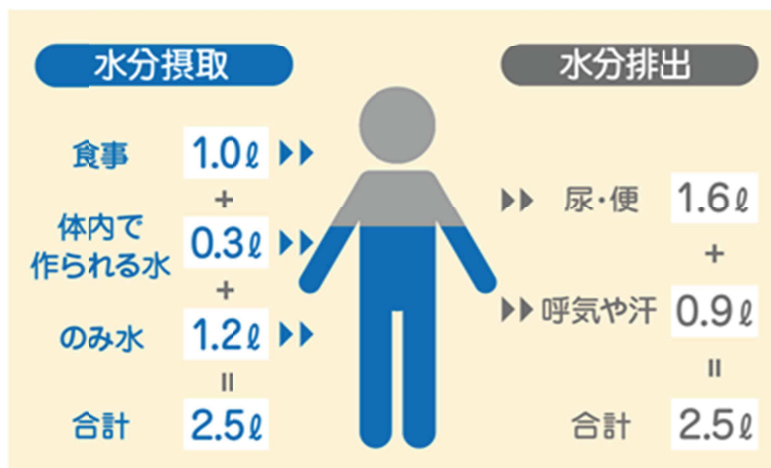
コレステロールは、生体膜の  
構成成分のみならず胆汁酸  
や副腎皮質ホルモンや性ホル  
モンの合成原料

脂溶性ビタミンの供給源に  
なっている。脂溶性ビタミンの  
腸管からの吸収に必要

## 水分の役割



## 1日の水分出納（出入り）



### 1日に必要な水分量

#### 水分摂取の目安量

$\text{体重 (kg)} \times 30 \sim 40 \text{ (ml)}$

\*食事摂取量が少ない場合は、飲水量の調節が必要

\*水やお茶で水分補給し、食事量が不足しているときや脱水が疑われるときは、電解質入り飲料などを補給する（医師、薬剤師、管理栄養士などにご相談ください）

約70Kgの人の一日の水分出納量（運動により発汗等のない状態）

## 脱水チェック

### こんな症状は要注意

- ・食欲がない
- ・口や舌が乾く
- ・尿の量が少ない
- ・皮膚の張りが無い
- ・目がくぼむ
- ・めまい、頭痛
- ・眠気、疲労感
- ・足がつる
- ・意識障害

