五大栄養素の種類と働き

食べ物から取り入れる栄養素のうち、代表的な 5 種類を五大栄養素と呼びます。種類ごとの役割と、身近な食品の例を整理しましょう。

01 5 つの栄養素を整理する

栄養素	主な役割	食品の例
炭水化物	糖質は活動に必要なエネルギーを供給する。	米・パン・じゃがいも
脂質	効率のよいエネルギー源となり、細胞膜の材料にもなる。	植物油・バター
たんぱく質	筋肉などの組織や酵素の材料となり、エネルギー源にもなる。	魚・卵・大豆製品
ビタミン	体内のさまざまな代謝や機能を支える。	にんじん・みかん
ミネラル（無機質）	骨や歯の形成、体内の機能調節などに関わる。	牛乳・小魚・海藻

※ 食品には複数の栄養素が含まれます。上の例は代表的な供給源です。

02 エネルギーになる栄養素

炭水化物（目安）	脂質	たんぱく質
約 4 kcal/g	約 9 kcal/g	約 4 kcal/g

※ 炭水化物のうち食物繊維は、種類などによりエネルギー換算値が異なります。

03 理解度チェック

Q1 1gあたりのエネルギー量が最も多い栄養素は？（　　）

Q2 カルシウムは五大栄養素のどれに分類される？（　　）

参考資料（2026年11月17日確認）以下の公開情報を参考に独自作成。
農林水産省「栄養素と食事バランスガイドとの関係」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html
厚生労働省「エネルギー産生栄養素」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-013
厚生労働省「栄養素の種類と働き」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/pdf/info03k-04-06.pdf

本プリントは食の基礎知識を学ぶための独自教材です。特定の資格・検定の公式教材ではありません。
https://food-life.happy-clover.com/