

## 炭水化物の種類

種 類	分類・名称	
糖 質	単糖類	●ブドウ糖 ●果糖 ●ガラクトース 等
	二糖類	●ショ糖（ブドウ糖＋果糖） ●乳 糖（ブドウ糖＋ガラクトース） ●麦芽糖（ブドウ糖＋ブドウ糖） 等
	多糖類	●でんぷん ●デキストリン ●グリコーゲン 等
食物繊維	水溶性食物繊維	●ペクチン（果実） 等
	不溶性食物繊維	●セルロース（植物の細胞壁） 等

※少糖類の中で2個の単糖が結合したものを二糖類と呼ぶ。

## 脂肪酸の種類

分 類	名称・性質		
飽和脂肪酸	過剰摂取はLDL コレステロールを高める（バター等）		
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸（オリーブ油等）	LDL コレステロールを低下させる
	多価不飽和脂肪酸 n-6系	リノール酸（大豆油・紅花油） アラキドン酸（肉、卵等）	LDL・HDL コレステロール共に下げ、長期的な過剰摂取は動脈硬化を進める
	多価不飽和脂肪酸 n-3系	α-リノレン酸（アマニ油等） EPA・DHA（イワシ、サンマ等）	動脈硬化を抑制。血液を通りやすくし、血栓症を予防する

## 主なビタミンの生理作用と欠乏症

分類	名 称	生理作用	欠乏症
脂溶性ビタミン	ビタミンA	●網膜の光感受性に関与 ●カロテン（プロビタミンA）は体内でビタミンAに変化	●夜盲症
	ビタミンD	●カルシウムの吸収沈着に関与 ●エルゴステロール（プロビタミンD）は紫外線によりビタミンDに変化	成長期 くる病 成人 骨粗しょう症
	ビタミンE	●細胞膜の過酸化防止作用	●溶血性貧血 ●神経障害
	ビタミンK	●血液凝固因子の産生を調節	●新生児頭蓋内出血 ●新生児メレナ（消化管からの出血）
水溶性ビタミン	ビタミンB <sub>1</sub>	●糖質の代謝に関与	●脚気
	ビタミンB <sub>2</sub>	●エネルギー代謝に関与	●口角炎 ●口唇炎
	ナイアシン	●エネルギー代謝に関与	●ペラグラ症状
	ビタミンC	●抗酸化作用 ●コラーゲン合成	●壊血病