

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 ₁	●糖質の代謝に関与	●脚気
	ビタミンB ₂	●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