

# 薬科大健康だより 12月号



## テーマ：現代型栄養失調について

12月13日は「ビタミンの日」でした。

1910(明治43)年、鈴木梅太郎博士が、米ぬかの中に脚気を予防する成分があることを発見しました。博士は、これを「オリザニン(ビタミンB1)」と名付け、12月13日の東京化学会例会で発表したのです。

博士の功績を広く知らせて、ビタミンの知識の普及に貢献する情報発信活動を行っていくことを目指し、2000(平成12)年12月13日をビタミンの日としました。

「脚気」は戦前の日本に多くみられた病気で、今ではほとんどみられることはありませんが、現在でも、食生活の悪い偏った食事をしている若い人の中に脚気、あるいは脚気の予備群の人たちが存在しているといわれています。

今回は、「現代型栄養失調」についてお伝えしていきます。



出典：農林水産省ホームページ

## 現代型栄養失調とは

摂取カロリーこそ足りているものの、

栄養素が足りていないことで引き起こされる現代版の「栄養失調」といわれています。

## 現代型栄養失調の原因

### 女性

ダイエットで、食事の回数を減らす、〇〇ダイエットなどの1つの種類しか摂取しないなど偏った食事方法が原因と考えられています。

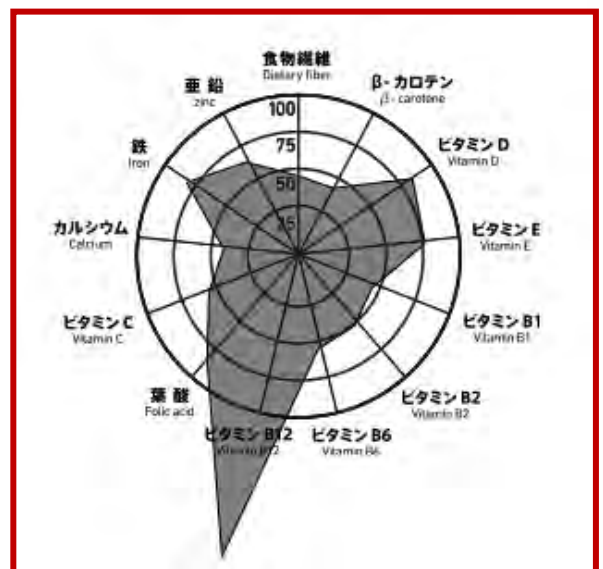
### 男性

男性は、おにぎりやパン、丼物など単品で済ませようとする偏った食生活が原因と考えられています。

### 高齢者

歯やあごが弱くなり、肉類は避けて、やわらかい麺類などに偏ってしまい、タンパク質が不足しやすくなります。

日本の20代男性の1食あたりの栄養充足率をみると、厚生労働省の推奨値を100%としたとき、食物繊維63%、ビタミンA59%、ビタミンB161%、ビタミンB267%、ビタミンC69%、カルシウム55%で、本来必要な栄養素を大きく下回っています。



出典：平成26年国民健康・栄養調査結果

# 現代型栄養失調 チェックリスト

| とりがちな生活習慣や症状          | 不足している栄養素                  |
|-----------------------|----------------------------|
| もの忘れがひどい、または集中力に欠ける   | ビタミンB・鉄                    |
| 甘いものが我慢できない           |                            |
| 食後1時間ぐらいたつと、疲れや眠気を感じる |                            |
| 食事を抜くとイライラする          |                            |
| 急に立つと、めまいがする          |                            |
| 手足が冷たい（冷え性）           | タンパク質                      |
| ダイエットをしているのにやせない      |                            |
| 同じことを何度も話していると指摘される   |                            |
| 下半身の筋肉が衰えてきた          |                            |
| つまらないことでクヨクヨしてしまう     |                            |
| インスタント食品や冷凍食品をよく食べる   | マグネシウム<br>カルシウムなどの<br>ミネラル |
| イラついたり落ち込んだり感情の起伏が激しい |                            |
| 首や背中中の筋肉が痛む           |                            |
| よくまぶたがピクピク痙攣（けいれん）する  |                            |
| 運動や睡眠中に足がつりやすい        |                            |
| スイーツや清涼飲料水をよくとる       | 善玉菌・食物繊維                   |
| お酒、コーヒーや栄養ドリンクをよく飲む   |                            |
| 下痢や便秘をしやすい            |                            |
| 風邪を引きやすい              |                            |
| 花粉症などアレルギー体質になった。     |                            |
| おなかが張ってガスがたまりやすい      |                            |

チェックリストでは、どれが多く当てはまりましたか？  
不足していると言われた栄養素と症状の原因や対策などが下に記載しています。



# ビタミン B・鉄不足

## 原因

セロトニンは、ストレスに対して効能のある脳内物質です。  
タンパク質と、鉄・ビタミン B はセロトニンを作る原料のため、鉄・ビタミン B が不足している可能性があります。  
また、ごはんやパンなど、糖質が多い食事をしている可能性があります。  
糖質が多い食事をすると血糖値が急激に乱高下し、食後に眠くなったり、めまいを起こすなどの症状が出るほか、余った糖質が体内のタンパク質と結びついて糖化し、動脈硬化のリスクも。糖質過多は脳の働きにもかかわっているため、集中力も低下につながります。

## 対策

セロトニンの分泌量を上げるために、その原料であるタンパク質、鉄とビタミン B をしっかりとる。  
その際、食物繊維が多いおかずを先に食べるなど、血糖値の上昇をゆるやかにすることが大切。

## 食物

タンパク質や鉄分を含有する魚介、卵、大豆製品、肉類  
食物繊維が豊富でビタミン B も含む海藻、きのこ、こんにゃくなど



# タンパク質不足

## 原因

体の細胞すべてをつくるタンパク質は、そのカロリーの 30% を消化エネルギーに使うため、十分にとれば体温が上がって脂肪が燃えやすくなる半面、不足するとやせにくい体質に。  
筋肉や骨などの基礎となる材料も減るため、タンパク質を摂らないダイエットは、おなかはポッコリ、下半身はガリガリな体系になります。  
また、タンパク質は脳の働きをつかさどるホルモンの合成にもかかわるため、考えがまとまらなくなったり、気分が不安定になるなど影響があります。  
その他に、高齢者は、肉類が固いと摂取を控えてしまうことが、タンパク質不足の原因につながっています。

## 対策

タンパク質は貯蓄ができません。しかも、摂取量の半分は胃液などの消化液をつくるために使われるので、しっかりとらないと胃もたれが起き、ますます肉や魚が食べられなくなり悪循環。消化液の生成能力は加齢によっても落ちてくるため、タンパク質の分解酵素を含む、パイナップルやキウイを食後のデザートなどにして一緒に摂取を。  
また、消化酵素を薄めないために、食事中にやたらと水を飲みすぎないことも大切です。

## 食物

タンパク質や鉄分を含有する魚介、卵、大豆製品、肉類



# マグネシウム・カルシウムなどのミネラル不足

## 原因

マグネシウムには神経を落ち着かせ、筋肉や血管を弛緩させる働きがあるため、不足すると首や背中の筋肉が痛む、偏頭痛、感情の起伏が激しくなるといった症状が起きやすくなります。インスタント食品など塩分の高い食品の過剰摂取は、体内のマグネシウムの排泄を促します。また、ストレスでも消費され、尿中に流出するため不足しやすいです。

体内のカルシウムは、99%は骨と歯に蓄えられており、残りの1%が血液などの体液や筋肉などの組織にあります。この1%のカルシウムが出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動など、生命の維持や活動に重要な役割をしています。血中には常に同じだけのカルシウムが必要なので、血中のカルシウムが不足する時、骨は自らを壊してこれを補います。不足した状態が続くと、骨粗鬆症の原因になります。

## 食物

骨ごと食べられる魚や、サバなどの魚の缶詰、手軽に食べられる小魚や干し桜エビ、シシャモなどの摂取を。

# 善玉菌・食物繊維



## 原因

糖分や甘味料が配合されている栄養ドリンク、アルコール、コーヒーなどを日常的にとっている人の腸内にはカンジダ菌がいることが多くいと報告されており、腸内環境悪化を引き起こす原因の一つになっています。体全体の約70%の免疫細胞が集中している腸は免疫機能をコントロールする司令塔。ウイルスや細菌から体を守るこの機能が低下すると腸の粘膜が薄く弱くなり、入ってはいけない異物が侵入。便秘や下痢をしやすくなるほか、肌荒れ、花粉症などのアレルギー症状の一因にもつながります。

## 対策

腸内環境を整えるためには、腸内にいるさまざまな細菌の中でも重要な善玉菌を増やすことが大切。さらに食物繊維は乳酸菌を増やして腸内に定着させる働きがあるため一緒に摂取するとよい。

## 食物

味噌や納豆、ぬか漬けといった発酵食品

食物繊維が多く含まれている、野菜や海藻、こんにゃくなど



## その他の対策

### ① 調理方法の工夫

ビタミンは水溶性ビタミンと、脂溶性ビタミンに分かれています。  
脂溶性ビタミンは油に溶ける・熱に強いという性質をもっています。

#### 脂溶性ビタミン

「ビタミンA」： にんじん・かぼちゃ・モロヘイヤ

「ビタミンD」： 干し椎茸、しらす干し

「ビタミンK」： パセリ、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草

脂溶性ビタミンは、野菜炒めやサラダを油分を含んだドレッシングで摂取。



水溶性ビタミンは水に溶ける・余分な分は体内には貯蓄されず、体外へ尿と一緒に排泄されるという性質をもっています。

#### 水溶性ビタミン

「ビタミンB群」： 肉類

「ビタミンC群」： 果物類

みそ汁やカレーにして汁ごと摂ると水に溶けだしたビタミンごと摂取できます。  
ただし、汁物にする場合は塩分を摂り過ぎないように、出汁を効かせて減塩に。



### ② 摂取方法の工夫

#### ・3食摂取

一度にいろんな種類を摂取するのは難しいです。

また、一食が偏ってしまったら、どこかの一食で補うことができるので、毎食きちんととりましょう。

#### ・コンビニやスーパーでお弁当を購入する際に、栄養バランスを意識する。

主食に総菜やサラダを付け合わせたり、お弁当では栄養バランスを意識して購入する。



### ③ サプリメントや野菜ジュースよりも食事で摂取

栄養素は不足してもいけません、過剰摂取も問題があります。

サプリメントは1つの栄養素に偏っているため、過剰摂取につながります。

食べ物で摂取すると、いろいろな栄養素をバランスよく摂取できます。

また、野菜ジュースはのどごしをよくするために食物繊維を除いてしまっているため、食べ物で摂取するように心がけましょう。



### ④ 休日に常備菜を準備する

休日に常備菜を準備しておいて、毎食付け合わせると栄養バランスが取れた食事につながります。

「ビタミンの日」ってなんだろうと調べたところ、現代型栄養失調を知りました。  
今回の健康たより作成で、私もお昼は炭水化物だけだと気づき、  
原因や症状にドキリとしました。私も頑張って食生活改善させていきます。

