

薬科大健康だより 1月号

テーマ：冬型栄養失調に気を付けて！

今年は大雪の影響もあり寒い日が続きますね。

寒い季節になると「冬型栄養失調」という言葉が出てきますが、聞いたことはありますか？

今回は「冬型栄養失調」にふれていきます。

『冬型栄養失調』とは？

私たちのカラダは冬の寒さに対応するために、多くのエネルギーを消費します。

この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、

普段通りの食事をしていても、不足してしまう栄養素があります。

このような冬特有の栄養バランスの偏りを『冬型栄養失調』と呼ばれています。



以下のような症状はありませんか？

【冬型栄養失調の主な症状】

- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 口内炎がよくできる
- ☐ 傷が治りにくい
- ☐ 髪がよく抜ける
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 肌が乾燥する

これらの症状は栄養素が不足したことによって起こります。

冬に不足するのは栄養だけではありません！

冬は、栄養だけではなく、水分も不足しがちです。

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、

夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。

また、寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると、

部屋の湿度がさらに下がり、不感蒸泄量(呼吸や皮膚から失われる水分)も増えると考えられます。

空気が乾燥している環境は、カラダも乾きやすいことを心にとめておきましょう。

水分摂取は風邪の予防に有効です。休み時間などこまめに水分摂取をしていきましょう。



不足しやすい栄養素

①：ビタミン B 群

人は、寒さを感じると、体内では熱を作り出すために交感神経を働かせ、ビタミン B₁や B₆を消費します。
また、エネルギーを作り出す糖・たんぱく質・脂質の代謝にも関与している為、
冬場はビタミン B 群の消費量が増える傾向にあるのです。

食材：豚肉・豚レバー・牛レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリなど
鍋料理にするとたくさん食べられるのでおすすめです。

②：ビタミン C

ビタミン C もまた、エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミンです。
神経伝達物質の一つであるノルアドレナリンの合成に関与しており、
抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用があるため、冬は特に意識して摂りたい栄養素です。

食材：みかん・キウイフルーツ・イチゴなど冬が旬の果物や野菜類
朝食や昼食に摂りいれてみましょう。



③：鉄分

女性が陥りがちな鉄分不足、冬場は特にその傾向が強いため注意が必要です。
鉄の吸収はビタミン C が関与しているので、ビタミン C が不足してしまうと、
鉄の吸収もおのずと低下してしまいます。

食材：豚や鶏のレバー・はまぐり・卵黄などがおすすめです。また、ココアや抹茶。
ココアはストレスや疲労解消にも向いています。



その他にも

体内で発熱するための仕事をする、マグネシウム（ナッツ、海藻類、玄米、いか、ごま）
葉酸（ホウレンソウ、えだまめ、鶏レバー、焼きのり）、脂質などは特に不足しがちです。
積極的に摂るように心がけていきましょう。

まだまだ寒い日が続きますが、乗り越えるために、
生活習慣に気を付けていきましょう。

