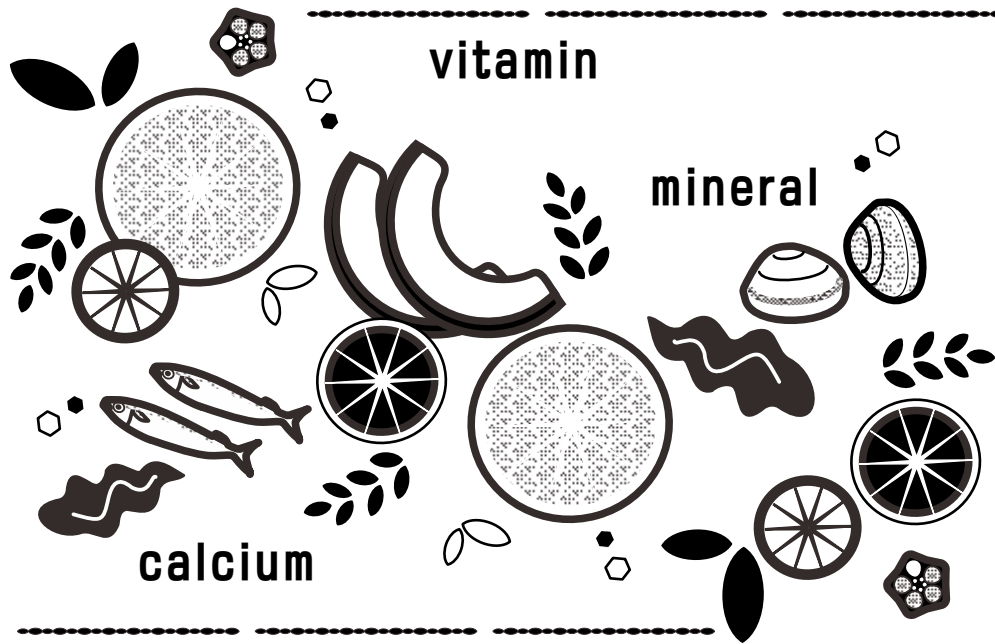


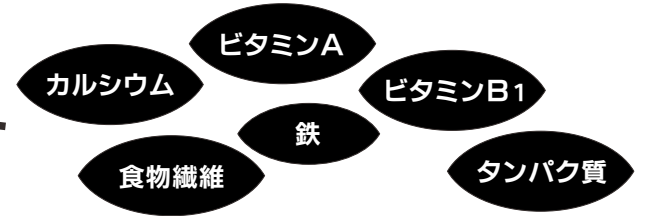
不足しがちな栄養素



毎日きちんと食べていても… 不足しがちな栄養素とは

生命を維持するために欠かせない、毎日の食事。おいしく食べるのも大切ですが、体に必要な栄養素を満たしているか、見直してみませんか。

こんな栄養素が不足しがちです



実は不足している栄養素があっても、気づきにくいことがあります。病気ではないけれど、元気がない、体がだるい、調子がよくないという方、何らかの栄養素が足りず「潜在的な欠乏症」になっているかも知れません…。

新型栄養失調 が増えていきます

※「低栄養」とも言います

毎日きちんと食事を摂り、カロリーは足りていても、タンパク質など特定の栄養素が不足している「新型栄養失調」の方が近年増加しています。

自覚しにくく見た目にもわかりにくいので、高齢の方・ダイエットをしている方・偏った食事が多い方は特に注意が必要です。

食事は偏っていませんか？

- ▲インスタント食品
- ▲麺類
- ▲菓子パン
- ▲コンビニのお弁当

~~~~~  
新型栄養失調は老化を早め、寝たきりや要介護状態になりやすい  
~~~~~

- ・筋力が低下し、歩くのが遅く、転びやすくなる
- ・行動意欲が減り、活動量が低下する
- ・免疫力が低下し、病気にかかりやすくなる



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



ビタミンA

目や皮膚を
正常に保つ

不足してしまうと

皮膚や粘膜が乾燥する
暗い所で目が見えにくくなる(夜盲症)

免疫力が低下する
細菌やウイルスに感染しやすくなる

成長障害を招く恐れがある

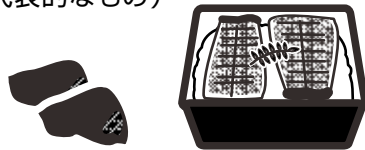
日本人では全ての
年代・性別に不足
している栄養素です。

特に多く摂りたいのは…

- 暗い所で目が見えにくい方
- 皮膚が乾燥している方
- 風邪をひきやすい方
- 成長期の子ども

多く含まれる食品は (代表的なもの)

肉 … 鶏レバー・豚レバー
魚 … うなぎ・銀だら
油脂 … バターなど



βカロテンが多い食品
… にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜・抹茶・海苔

※βカロテンを摂ると体内でビタミンAに変わります



補い方のコツ

ビタミンAは加熱しても壊れにくく、
脂溶性なので油と一緒に摂ると
吸収がよくなります。

ビタミンAを多量に摂ると、排出されず体に
蓄積されて副作用が現れることがあります。
鶏や豚のレバーを食べる場合は
1日20g程度を上限にし、摂り過ぎないよう
注意しましょう。



過剰症を防ぐには
βカロテンがおすすめ！

βカロテンは体内で
必要量のみビタミンAに
変わるため、摂り過ぎの
心配はありません

カルシウム

骨や歯を
強くする

不足してしまうと

骨と歯が弱くなる
… 骨粗しょう症・骨折

精神が不安定になる
… 神経質・イライラ

高血圧や動脈硬化のリスクが高まる

多く摂りたいのは…

- 女性
閉経して女性ホルモンの分泌が
減るとカルシウムが不足して
骨粗しょう症を引き起こしやすい
- 高齢の方
加齢によりカルシウムの吸収力が
低下し、骨折しやすくなる

多く含まれる食品は

乳製品 … 牛乳・チーズ・バター
大豆製品 … 豆腐・おから・納豆
骨ごと食べられる魚 … 小魚・しらす・小エビ
海藻 … ひじき・わかめ
緑黄色野菜 … 小松菜・チンゲン菜・菜の花
など



補い方のコツ

ビタミンDと一緒に摂ると吸収率が高く
なります。魚やきのこにはビタミンDが
多いので、合わせて食べましょう。

毎日カルシウムを補給するには、
乳製品・小魚・緑黄色野菜など
さまざまな食品から摂ると
続けやすくなります。

リンの摂り過ぎに注意

加工食品や炭酸飲料に含まれる
リンを摂り過ぎてしまうと、
カルシウムと一緒に排泄されて
カルシウム不足を招きます



ビタミンB1

エネルギーを
作り出す

不足してしまうと

食欲不振・疲労感・足のしびれ・むくみ
末梢神経障害 … 脚気
中枢神経障害 … 物忘れ

ビタミンB群が不足すると

原因不明の疲労感が続いたり、
うつや認知障害などの
精神症状を伴うことがあります

ビタミンB群

B1 B2 B6 B12

ナイアシン パントテン酸 ビオチン

不足しやすいのは…

- 甘いものをたくさん食べる方
- お酒をよく飲む方
- 白米が好きな方
- ストレスが多い方

多く含まれる食品は

肉(赤身) … 豚ひれ肉・豚もも肉
魚 … うなぎ・かつお・鮭
穀物(胚芽や糠) … 玄米・胚芽米
豆 … 大豆・そら豆・ピーナッツ
など



炭水化物ばかりで
おかずが少ないと

ビタミンB1は糖質の代謝に
使われるため、白米・麺類・
パン・お菓子ばかりを食べて
いると、ビタミンB1を著しく
消費してしまいます

補い方のコツ

ビタミンB1は、ネギ亜科の
にんにく・玉ねぎ・にらなどと
合わせて摂るのがおすすめです。
臭いの成分アリシンとビタミンB1が
結合すると体内に長時間とどまり、
効率よく利用できるようになります。



ビタミンB群を
バランスよく摂ろう

ビタミンB群は互いに助け合って
働きを高めるので、単独で摂るより
B群をまとめて摂るほうが効果的です

食物繊維

腸の動きを
整える

不足してしまうと

便秘になりやすい

生活習慣病のリスクが高まる
… 脂質異常症・糖尿病など

大腸がんのリスクが高まる

不足しやすいのは…

- 野菜をあまり食べない方
- 外食が多い方

多く摂りたいのは…

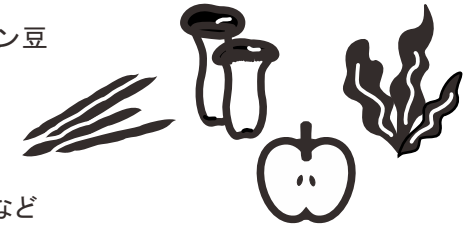
- 高齢の方
腸の動きが低下し、便秘に
なりやすい

多く含まれる食品は

食物繊維には「不溶性」と「水溶性」
があります。水溶性・不溶性とも、
野菜・きのこ・海藻・果物・芋・豆・
全粒穀物に多く含まれています。

- ◎不溶性食物繊維 ————— 腸を刺激して蠕動運動を促す
- ◎水溶性食物繊維 ————— 便の水分量を増やし、やわらかくする

野菜 … ごぼう・たけのこ・インゲン豆
きのこ … エリンギ・しめじ
海藻 … 昆布・わかめ
果物 … りんご・すもも・みかん
芋 … さつまいも・里芋
全粒穀物 … 玄米・オートミールなど



補い方のコツ

不溶性と水溶性を合わせて摂ると
便秘の解消に効果的なため、
ひとつの食材に偏らず
さまざまな食材から摂りましょう。

茹でたり煮て食べる野菜は
カサが減るため、
生野菜よりもたくさん
食べることができます。



和食のお惣菜がおすすめです

- ・きんぴらごぼう
- ・ひじきの煮物
- ・切干大根の煮物など

主食を精白していないパンや
ご飯に変えてみましょう

- ・玄米・七分づき米
- ・ライ麦パン・全粒粉パン
- ・小麦胚芽入りのパンなど

鉄

全身に
酸素を運ぶ

不足してしまうと

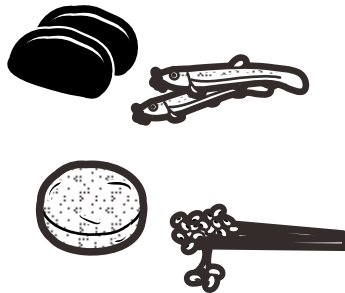
顔色が悪くなる・めまい・立ちくらみ・動悸・
冷え症・のどの違和感・氷を食べたくなる・
疲れやすい・しみやアザができやすい・
髪が抜けやすい・爪が弱くなる・
精神が不安定になる
… イライラ・抑うつ・不安など

不足しやすいのは…

- 女性
月経時や妊娠時は体内の鉄が失われるため、補給が必要
- 運動をする方
激しい運動をしていると鉄が大量に失われやすい

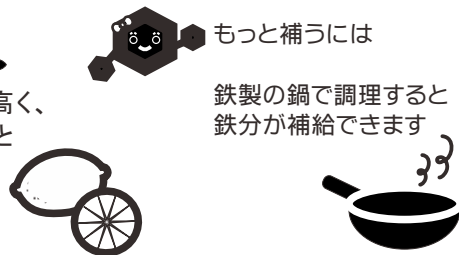
多く含まれる食品は

- ◎ヘム鉄(動物性食品に含まれる)
肉・魚 … レバー・鴨肉・煮干し・どじょうなど
- ◎非ヘム鉄(植物性食品に含まれる)
豆・大豆製品 … 枝豆・がんもどき・納豆
海藻 … 岩海苔 野菜 … 小松菜など



補い方のコツ

ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収率が高く、
非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂ると
吸収率が高くなります。
ビタミンCは柑橘系の果物や
緑黄色野菜に多く含まれています。



もっと補うには
鉄製の鍋で調理すると
鉄分が補給できます

ミネラル不足にご用心

カルシウム・鉄・マグネシウム・リン・
カリウム・イオウ・銅・亜鉛などの
ミネラルは、筋肉や神経の働きを
調節する大切な栄養素。微量ですが
不足しやすいため注意が必要です。

不足しやすい理由とは

- ▲食の欧米化が進み、ミネラルを多く含む野菜や海藻を食べる機会が減っている
- ▲日本の土壌にはミネラル分が少なく、生育する野菜や果物にもミネラルが多く含まれていない

タンパク質

体を作る
主成分

不足してしまうと

筋肉が衰え、体力が低下する
体の機能が全体的に低下する

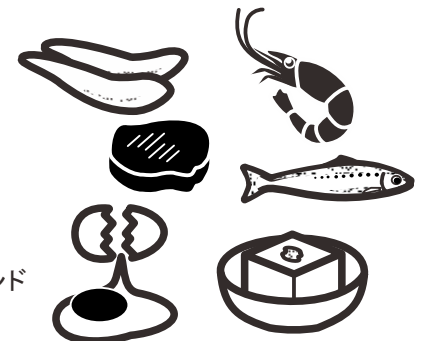
思考力が低下する
精神状態が不安定になる
… イライラ・抑うつ・不安など

多く摂りたいのは

- 高齢の方
加齢に伴い、食欲が低下して
食事が減るため不足しやすい
- 成長期の子ども
体を作るタンパク質は
成長に最も必要な栄養素

多く含まれる食品は

- 肉 … 鶏ささみ・豚ひれ肉・鶏むね肉
魚貝類 … いわし・まぐろ・エビ
卵
乳製品 … 牛乳・チーズ・ヨーグルト
大豆製品 … 納豆・豆腐
豆・ナッツ … ピーナッツ・ごま・アーモンド
など



補い方のコツ

一度に大量に摂るよりも、1日3食に
分けて摂るほうが効率よく吸収できます。

調理の手間が少ない
ストック食材が便利です

タンパク質の食材をいくつか常備し、
野菜サラダにトッピングしたり
おかずに一品プラスして補いましょう。

- ・煮豆や煮魚の缶詰
- ・納豆
- ・豆腐

