

かくれ栄養不足 気をつけよう

バランスのとれた食事を心がけているつもりでも、実は足りない栄養素があるかもしれません。最近では「かくれ栄養不足」も増えているとか。今年一年を健康に過ごせるよう、食事のクセをチェックして健康的な毎日を過ごしましょう。



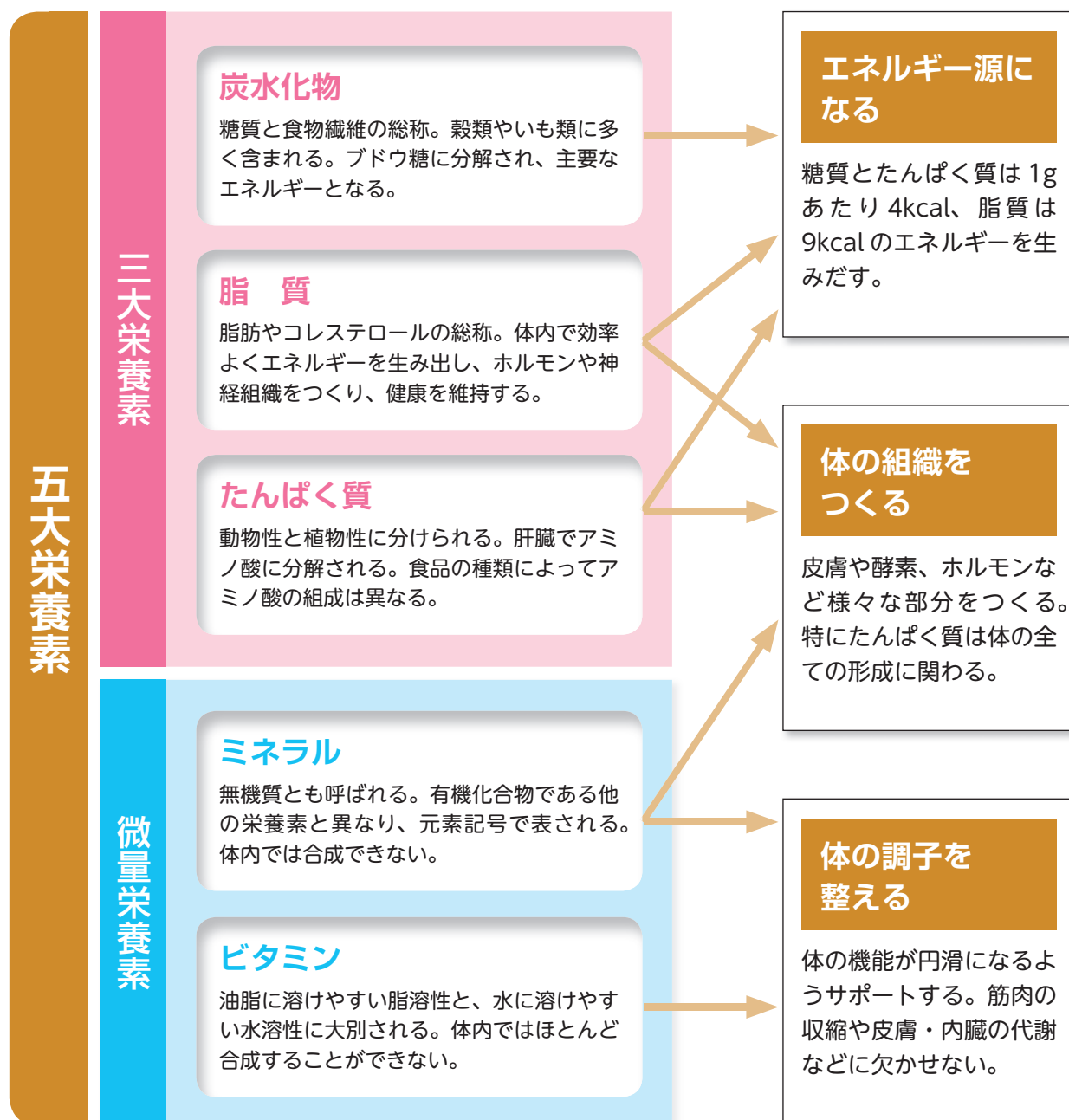
生き物が生命をとり入れて利用する一連の営みのことを「栄養」といいます。つまり、いろいろな食べ物を消化・吸収によって体内にとり込み、代謝によって分解・合成し、エネルギーを作ったり、筋肉や血液など人間特有の細胞につくり変えたりする営みのことです。その食べ物に含まれる物質のうち、生命活動に深く関わるものを「栄養素」と呼んでいます。

栄養と栄養素

五大栄養素とは

生きるうえで絶対不可欠な栄養素が「炭水化物（糖質）」「脂質」「たんぱく質」です。これらは三大栄養素と呼ばれています。ここに、ほかの栄養素の働きを助け、体の調子を整える「ビタミン」と「ミネラル（無機質）」の2つを加えたものが「五大栄養素」です。これらの栄養素は互いに作用し吸収されることで、力や体温、筋肉、血液などに生まれ変わります。つまり、五大栄養素はどれも欠かすことができず、偏りなく、バランス良く摂ることが大切です。

五大栄養素の種類と働き





「かくれ栄養不足」が増えている

食生活が豊かになった現代、コンビニエンスストアやファストフードのおかげで昔に比べ手軽に食事が摂れるようになりました。その反面、食事内容には偏りが出るようになり、カロリーはとれているのに栄養が不足している「かくれ栄養不足」の人数が増えています。例えば、カルシウムの場合は30歳以上の推奨量が男性750 mg／日・女性650 mg／日に対して男女総計で摂取平均494 mg／日、ビタミンDの場合は30歳以上の男女目安量が9 μg／日に対して男女総計で摂取平均6.5 μg／日と不足が明らかになっています。*

※令和4年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準(2025年版)より

食事のクセをチェック！食品摂取の多様性スコア

食材にはいろいろな栄養素が含まれており、まんべんなく摂ることが大切です。また、いろいろな食品を食べることは、フレイル※の予防にもつながります。ちゃんと食べているつもりでも、実際は好きなものしか食べていない場合もあるかもしれません。合言葉は「さあにぎやかにいただく」。それ

それぞれの食品群の頭文字をとった覚え方です。まずは難しく考えず、左記の10食品群から1日のうちで食べたものを1食品群1点で数えましょう。最低でも4点以上、できれば7点以上を目指すとまんべんなく摂ることができます。

※フレイル：「健康」と「要介護」の中間の状態

少しでも料理の中に入れていけばOK!!

さ さかな	あ あぶら		
に にく	ぎ 牛乳・乳製品	や やさい	か 海藻
い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの

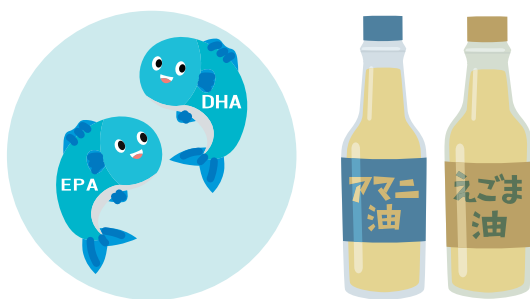
出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

最低でも **4点以上**、
できれば **7点以上** を目指しましょう

食事の摂り方にひと工夫！

脂 質

「体に良い油」とされているDHAやEPAなどの魚の油や、アマニ油やエゴマ油は、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる働きがあることがわかっています。また、脂質には満腹感を持続させる効果があるので、ダイエット中こそ良い油を適度に摂ることが必須です。



炭水化物

体内のエネルギー源として使用されるため必要な栄養ではありますが、意外に摂りすぎなのが炭水化物です。そのため、おにぎりを食べるなら具の入ったものを、麺類なら野菜やチャーシューを乗せるなどして、炭水化物以外の食品も一緒に摂れるようにしましょう。



ビタミン&ミネラル

ビタミンは細胞を活性化し免疫力を高め、他の栄養素と合体して体への吸収を助けます。ミネラルも他の栄養素がスムーズに働けるようサポートしたり、体内の器官や組織が正常に機能するよう調整したりしています。海藻や野菜などで補給するとともに、食事から摂取しにくいビタミンDや亜鉛はサプリメントを上手に取り入れてみましょう。



たんぱく質

たんぱく質は筋肉や髪の毛、爪や骨の他、ホルモンや酵素の原料としても使われます。体内に貯蔵することができず、食材によっても組成が異なるので、1食で2種のたんぱく質がとれるよう心がけましょう。例えば、目玉焼きと納豆、焼き魚と豆腐のみそ汁など。野菜サラダに水煮缶をプラスするのもおすすめです。

