



新型栄養失調の方が増えています！



食べ物があふれているこの日本で「栄養失調が増えている」といわれてもピンとこない方も多いと思いますが、実際内科に受診された方や健診結果等を拝見していると、老若男女問わず、この「新型栄養失調」の方が増えていると実感します。

「新型栄養失調」とは、カロリーは足りているのに、タンパク質やビタミン・ミネラルが不足している状態です。とくにタンパク質の不足が大きく、筋肉や血液・血管、免疫細胞、臓器を作る材料となるタンパク質が不足することで、貧血や血管・臓器が脆弱となり脳出血等の血管疾患のリスクを高めたり、筋肉の脂肪化につながり筋肉量が低下し、サルコペニア、骨粗鬆症を引き起こしたり、代謝も悪くなるため、様々な生活習慣病の発症や悪化につながります。また、免疫力も低下することから、風邪にかかりやすい、治りにくい等の症状も見られます。また、集中力・行動意欲の低下をもたらし、やる気がでない、いつも疲れている等のうつ症状のような精神的な不調も、実は栄養状態が影響しているということよくあります。このように、「新型栄養失調」は身体が早く老化していくような状態になり、様々な病気や不調につながっていきます。

新型栄養失調の方でほぼ共通しているのは、一日の総摂取カロリーは十分足りているのに、各食事の栄養のバランスが崩れているという点です。カロリーばかりを気にしている傾向があるので、「ちゃんとバランスを考えて肉や野菜も食べています」「1日3食きちんと食べています」という方も、夕食はバランスを考えたメニューでも、朝はパンやシリアル、フルーツ、ヨーグルトのみ、昼はサラダも加えるけれどメインはサンドイッチやパン・おにぎり、または麺類や丼もので済ます等の例が多く、中には、お酒やお菓子を食べる分を確保するためにご飯を減らすという方もとても多くみられます。結果、そのような食生活により、タンパク質とビタミン・ミネラルは不足、糖質は摂り過ぎといった、「あるものは不足、あるものは過多」という栄養が大きく偏った、まさに「新型」の栄養失調の状態となるのです。

また、中には「朝は納豆や卵を食べているから大丈夫」という方もいますが、納豆・豆腐等の植物性タンパク質は、動物性タンパク質に比べ※アミノ酸スコアが低く、また卵だけでは十分なタンパク質の量を摂取できないため、それらの食事にプラスして主菜(おかず)を加えていただくことで、身体にしっかり活動スイッチが入り、より疲れにくくなり、代謝の改善にもつながっていきます。もちろん、動物性タンパク質を摂り過ぎてしまうのも良くありません。

ここで最も大切なのは、とにかく食事の「バランス」という一言に尽きると思います。

各食事の際、タンパク質を含めた食事の「バランス」をしっかり意識して、「身体を老化させない食事」を心がけていきましょう。

※アミノ酸スコアとは

タンパク質を構成している 20 種類のアミノ酸のうち、9 種類のアミノ酸は、体内で合成することができません。これを必須アミノ酸と呼び、食物から摂取する必要があります。アミノ酸スコアとは、必須アミノ酸のバランスを数値化したものであり、アミノ酸スコアが 100 の食品は、必須アミノ酸をバランス良く含む食品であると言えます。9 種類の必須アミノ酸のうち、1 種類でも不足していると有効に活用されないため、アミノ酸スコアは 0 となります。

主な食品のアミノ酸スコア

穀類	豆類		魚類		肉類		乳製品類		
玄米	68	枝豆	92	アジ	100	鶏肉	100	牛乳	100
精白米	65	納豆	85	イワシ	100	豚肉	100	ヨーグルト	100
食パン	44	豆乳	86	サケ	100	牛肉	100	鶏卵	100



アミノ酸スコアの低い食品は、不足しているアミノ酸を他の食品で補う(例: 白米+納豆)ことによって、アミノ酸のバランスを整えることができます。

引用・参考 <http://slism.jp/communication/column-0089.html>

医師 小山 久美

総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター 横浜西口センター レディース横浜
 ファーストプレイ横浜 新宿西口センター レディース新宿
 池袋センター

予約センター
 東京 03(3345)7766
 横浜 045(453)1150

