

「新型栄養失調」について

新型栄養失調ってなに？

この飽食の時代に栄養失調？と思う方もいらっしゃると思いますが、実は栄養失調と新型栄養失調は意味が違います。昔の栄養失調はカロリーが不足してやせ細っているような状態のことを示していましたが、新型栄養失調はカロリーは摂れているけれど、タンパク質やビタミン、ミネラルといった必須栄養素が不足している状態を示します。見た目で体格が良くても、脂質や糖質ばかり摂っていたんぱく質などの栄養が不足していれば、体にとっては低栄養の状態となります。言い換えれば、**隠れ低栄養**と言えるでしょう。

カロリーは足りていても栄養素不足

新型栄養失調の原因は、**極端に偏った食事による栄養素の不足**です。特にリスクが高いとされる集団は、「若い女性」「働き盛りの男性」「高齢者」です。こんな食生活をしていませんか？

～若い女性～

☑菓子パンや総菜パン、おにぎりだけで食事を済ませることが多い

☑ダイエットしたいから、サラダやスムージーしか食べない

→**タンパク質不足**になりがち。筋肉量が減少して脂肪が燃えにくい体になり、基礎代謝量が落ちるため、せっかく減量してもリバウンドしやすい体になる。また、免疫力の低下や貧血、抜け毛、むくみなどの症状が起こる恐れもある。



～働き盛りの男性～

☑肉料理などでカロリーは十分に摂っているが、野菜は苦手

☑昼食をラーメン、ファーストフード、丼もので済ませることが多い

→**ビタミン、ミネラル、食物繊維不足**になりがち。一方、炭水化物と脂質は過剰摂取となり肥満の原因に。また、塩分の過剰摂取で高血圧の原因にもなる。



～高齢者～

☑食が細くなり、ご飯と味噌汁、お茶漬けなどあっさりしたものを好む

☑高齢者に肉は必要ない、脂っぽくて食べられない

→**動物性たんぱく質不足**になりがち。免疫力が低下し、肺炎や結核などの感染症や脳出血、心臓病の危険性が高まる。筋力も低下し、転倒や骨折の原因にもなる。

新型栄養失調を防ぐには？

① 単品料理のみ(ラーメン、丼など)の食事を、定食スタイルに変える

肉、魚などの「たんぱく質」と、野菜や海藻類などの副菜を合わせて食べるようにしましょう。単品料理の時は、野菜の小鉢も追加するようにしましょう。



② 同じものを食べ続けない

毎日同じものを食べていると必然的に栄養が偏ってしまいます。**できるだけ多品目の食事を摂ることを心がけましょう。**