

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.34
2021年2月発行

なんだか調子が悪い... それってもしかして... **新型栄養失調かも!?**

新型コロナウイルスによる外出自粛要請の影響で、テレワークが浸透し、外に出ないという生活を余儀なくされるようになりました。それと同時に体を動かす機会も減り、なるべく買い物の回数を減らそうとインスタント食品に頼ったり、テイクアウトを利用したりと食生活も大きく変わったのではないのでしょうか。そこで心配なのが「**新型栄養失調**」です。

風邪を ひきやすい

ビタミンD **不足**

さまざまな健康効果が知られる栄養素。免疫力に作用する為、インフルエンザなどの感染症も防ぐ働きもあります。

疲れやすい

ビタミンB1 **不足**

糖質をエネルギーに変える大事なビタミン。疲れを感じる場合はこの栄養素が不足しがちかも。



栄養素が足りないとこんな症状が...

便秘

食物繊維 **不足**

女性は特に意識して摂っているつもりでも意外と摂れていない事も。排便が滞ると睡眠にも影響を及ぼします。水溶性・不溶性併せて摂りましょう。

気分のアップダウン

亜鉛

DHA

カルシウム

マグネシウム **不足**

栄養不足はメンタル面にも影響します。イライラを鎮める亜鉛や、対で働くカルシウム、脳の働きをよくするDHAなど。

「新型栄養失調」の原因

サラリーマン



昼食はカップラーメンやおにぎりなど簡単に食べられる軽食、夜は仕事終わりにラーメンを食べたりと何かと栄養が偏りがちになります。

ダイエット中の女性

女性はダイエット目的で肉を食べずに野菜中心の生活を送る方もいます。そうすることで三大栄養素であるたんぱく質やミネラルが取れず、体に不調が現れるのです。



高齢者



健康を気にしたり、食が細くなったりして麺類やお茶漬けなどのあっさりとした食事で済ませ、肉や卵を控える傾向にあります。

新型栄養失調を防ぐ 食事のルール



1 外食では「タンパク質」と「小鉢」を取り入れましょう

メニューを選ぶ時は定食を選んだり、サイドメニューで栄養を補おう。特に和定食はバランスがとれているのでおススメ。



2 「〇〇抜き」「〇〇だけ」はNG

偏った食事は栄養も偏ります。栄養不足は太りやすくなるだけでなく、糖質を消費する為にはビタミンも必要不可欠。



3 食材の「色」を意識して食べましょう

赤、緑、茶、黄など食卓をカラフルにする事で沢山の栄養が摂れます。もちろん色々な食材を摂取することは大事だが食べ過ぎには注意。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト112102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院