

# たかもりメディックだより

## ◎飽食な時代に!? 今増えている「新型栄養失調」

食べ物に溢れた現代。食品ロスが社会問題となり、食糧困難とは程遠い時代といえる今、「栄養失調」になる人がいます。いったい何故でしょうか。

## ◎新型栄養失調ってなに？

栄養失調といえば、十分な食事をとれずやせ細った人をイメージする方もいらっしゃると思います。新型栄養失調は、摂取カロリーは足りているのに、食生活の偏りなどで必要な栄養素が不足している状態のことです。例えば肥満の方でも、脂質や糖質ばかり摂り、たんぱく質など必要な栄養が不足すると、体は低栄養になってしまいます。低栄養は、自由に食事を選べる時代こそ注意が必要です。

### 《低栄養になりやすい年代》

	原因	栄養が不足しやすいもの
20代女性	・食事制限のダイエット ・間食が多く不規則な食生活 ・ファストフードの偏り	炭水化物、たんぱく質、ビタミンA・B1・D、カルシウム、亜鉛、鉄
40～50代女性	・外食が多い ・食事はカップ麺で済ませる ・炭水化物の摂取が多くカロリー過多	たんぱく質、ビタミンA・C、食物繊維、カルシウム、鉄、亜鉛
高齢者	・食欲が出ず、食事量が減る ・噛む力が弱く肉や魚を食べない傾向	たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、食物繊維

## ◎症状

だるさ、疲労感、気分の落ち込み、便秘、肌荒れ、貧血、免疫力の低下、片頭痛、冷え性

## ◎改善するには？

1日3食、栄養バランスのとれた食生活が理想ですが、毎日続けるのは、すこし負担に感じるかもしれません。忙しい方にはコンビニごはんでも手軽に栄養をとれます。

《爪や髪を美しくしてくれる：たんぱく質》…鶏のからあげ、豚の生姜焼き

《エネルギーや疲労回復する：炭水化物》…おにぎり、うどん、バナナ

《目の健康や肌の潤いに：ビタミンA》…シソおにぎり、海苔巻き、レバニラ

《疲労や精神状態を改善する：ビタミンB1》…豚の生姜焼き、枝豆、サラダチキン

《偏頭痛や美肌効果に：ビタミンB2》…レバニラ、納豆

《新しい骨と歯をつくる：カルシウム》…しらすおにぎり、ヨーグルト、チーズ

《疲れやだるさの改善に：鉄》…豆とひじきのサラダ、梅ひじきおにぎり

《貧血予防やPMS（月経前症候群）症状に：亜鉛》…チーズちくわ、ゆで卵、卵マカロニサラダ



健康的な生活には「栄養」が不可欠です。

栄養バランスを整え、心身共に本当の健康を手に入れましょう。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2022年10月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10 スポーツの日	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 終日休診
24 — 31	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	30 終日休診

## 2022年11月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 文化の日	4	5 午後休診	6 休日当番医 ※小児科は休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23 勤労感謝の日	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30				