

隠れ 栄養不足



きちんと食事を取っているはずですが栄養不足と言われました。どういうことでしょうか？



国の食事摂取
基準では、日本人
はたんぱく質や

糖質などの栄養素が30種
類不足しているといわれて

います。その原因として、カ
ロリーは足りているけれど、

加工食品や特定の食品

に偏ったり、ダイエット

トしているからと

か、脂肪を取らない

から大丈夫といった

間違った知識で栄

養素が不足してい

ることがあります。

また、高齢者は特に

食自体が細く、低体

重から筋肉量が低下し、サ

ルコペニアという機能が落

ちた状態となり、嚥下（え

んげ）障害から、さらに栄

養不足の悪循環になりが

ちです。いずれにせよ、栄養

素を摂取するには、

バランス良く多くの

種類の食品を取ることが

大事です。「まごわやさし

い」といいますが、豆の

ま、ゴマのご、わかめの

わ（海藻）、野菜のや、

魚のさ、シイタケのし

（キノコ）、イモのいな

ど。1食単位ですべて

摂取するのは大変なの

で、1日や1週間単位

でも大丈夫ですし、間食や

何回かに分けるのもいいで

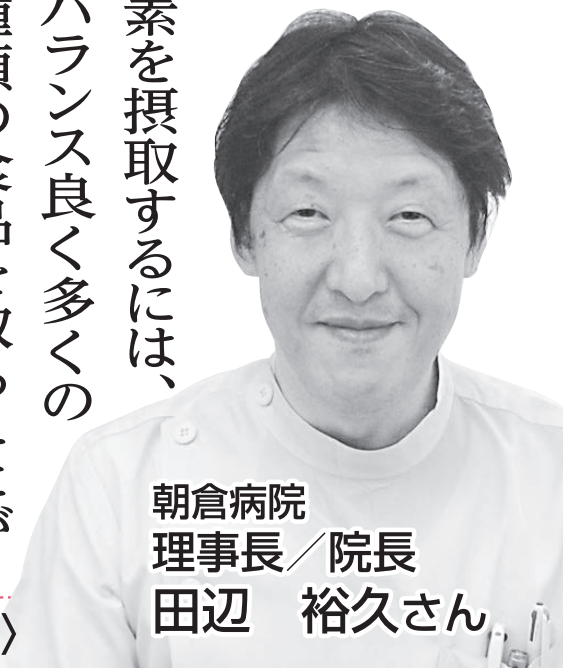
すね。正しい知識を持ち、

何より楽しく食事を取り

ましよう。（土佐弁ですが）

これでえいようで栄養でな

いこともありますから。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん