

栄養過多なのに栄養失調！？

「新型栄養失調」にご用心！

京都自動車健康保険組合

栄養失調といえば、真っ先にイメージするのが食糧事情の悪かった戦時中。しかし飽食の現代でも、偏った食生活が引き金となって起こる「新型栄養失調」が懸念されています。

① あなたのカラダ、栄養は足りていますか？

「新型栄養失調」とは、一日に必要なカロリーは足りているのに、ビタミンやミネラルなど、体の機能を正常に保つ栄養素が不足している状態のこと。

以下の項目に当てはまる人は、もしかしたら「新型栄養失調」かもしれません！

- 食事や睡眠をしっかりとっているはずなのに疲れが取れない
- 集中力が続かない
- 風邪を引きやすくなった

便利な時代だからこそ…食生活が乱れやすい！

お腹が空けば簡単に、すぐに食べられるものが手に入る便利な世の中。つい食べ過ぎたり、偏ったメニューになるなど、食生活は簡単に乱れてしまいがち。



② 世代別「新型栄養失調」の原因

働き盛り世代

ランチは、サッと食べられるラーメンや牛丼ですませます！

単品料理には要注意！

炭水化物と脂質の過剰摂取

ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足

タンパク質不足

最近食欲がないなあ…

太りたくないの
で、野菜中心の
生活です！

骨粗鬆症やロコモの
危険！

無理なダイエットで
栄養不足に！

シニア世代

ダイエット中の女性

③ 「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」をつけること！

おすすめは定食屋さん♪
焼き魚や煮魚を週に数回は注文しましょう！

2 「〇〇抜き」、「〇〇だけ」はダメ！

栄養不足＝太りやすくなる！
ビタミン不足は、糖質をエネルギーとして消費できないため、脂肪として蓄積されやすくなる。

3 食材の「色」を意識して食べよう！

さまざまな色の食材をとるように心がけると、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます！

