

栄養課だより

第9号

2017年9月
金上病院 栄養課発行

現代型栄養失調、あなたは大丈夫！？

前号では夏の栄養不足について掲載しましたが、それに加え、『現代型栄養失調』が増えています。

現代型栄養失調とは1日に必要な総カロリー量は満たしていても、特定の栄養素が極端に不足しているために、さまざまな不調を訴える状態です。例えば、体がだるい・疲れやすい・イライラする・集中力がなくなる・めまいや立ちくらみが起きる・髪がよく抜ける・朝の目覚めや寝付きが悪い・風邪をひきやすく治りにくい・傷の治りが遅い・口内炎がよくできるなどです。

栄養バランスのいい食事を適度に摂っていれば、栄養失調になることはありませんが、何らかの理由で、食事がおろそかになると特定の栄養素が不足することがあります。食事をきちんと摂っていると思っていても、炭水化物や脂質・糖質に偏っていて、他の栄養素が不足していることが多いものです。また現代は、ファーストフードやコンビニ、ラーメン店など、自分たちが好む食事を気軽にできる時代なので、好きな食べものばかりを食べていると必要な栄養素がたちまち不足してしまいます。必要なカロリー量やお腹を満たすことはできて、圧倒的に栄養不足になっているのです。また、極端なダイエット志向により、野菜ばかり食べていても現代型栄養失調の原因となるので気を付けましょう。

～現代型栄養失調のセルフチェック～

以下の項目に複数当てはまる場合は、現代型栄養失調を疑いましょう。

- ・食事の時間が不規則（欠食することもある）
- ・ダイエットのために野菜中心の食事をしている
- ・ジュース、栄養ドリンク、スポーツドリンクを飲む
- ・インスタント食品やコンビニ食が好きでよく食べる
- ・お酒を飲むことを好む
- ・すぐに風邪をひきやすい
- ・めまいや息切れがする
- ・ラーメンやごはん・パスタ・パンなどを多く食べる
- ・夏でも体が冷える
- ・体に悪いという理由で調理に油を使わない
- ・野菜や果物が嫌い・食べる機会がない
- ・甘いお菓子を食事代わりにすることが多い
- ・体や目が疲れやすい
- ・通勤、通学途中などで気分が悪くなりやすい

現代型栄養失調を予防・改善するための食事や食材の選び方は、1日3食を決まった時間に摂るようにしましょう。不規則な食生活が身に付いている人は、欠食したり食事時間がバラバラになりがちです。また、栄養バランスをよくするために、できるだけ多くの食材を使ったメニューを選び、野菜や果物・肉類・魚介類を意識的に多く食べましょう。外食する場合もラーメン・パスタ・丼ものなど、単品料理は避け、定食にしたり、サラダなどの野菜を加えたりしてください。食材は、新鮮かつ旬のものを食べることで効率よく栄養をとることができます。

その他、生活習慣の見直しも大切です。早寝・早起きをして生活に一定のリズムを付け、良質な睡眠を確保するようにしたり、疲れやストレスを溜めこまないようにし、適度な運動を心がけましょう。そして、間違った食事制限によるダイエットはやめましょう。これらのことを心がけ、現代型栄養失調を予防、改善していきましょう。

睡眠負債になっていませんか？

睡眠負債とは、毎日の睡眠時間を十分に確保できずに、睡眠不足(負債)が溜まることです。睡眠負債は放っておけば身体へ大きなダメージをもたらします。平日の睡眠時間を今よりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープしてください。普段の生活を振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少しでも延ばせるように生活のスケジュールを見直してみましょう。また、睡眠不足は肥満にもつながると言われています。睡眠不足になると、食欲を増進させるグレリンというホルモンが増大し、レプチンと言う抑制ホルモンが効きにくくなる為です。一方、寝ているときに分泌される成長ホルモンは、糖分・脂質を代謝しますので、質のいい睡眠がとれていると痩せやすくなります。

☆里芋の栄養と効能☆

里芋の主な成分はでんぷんで、ビタミン類は少量ですが、他の芋類よりも豊富なカリウムを含みます。また、里芋の独特なヌメリ成分にはガラクトンとムチンという2つの成分が含まれています。ガラクトンには動脈硬化の予防、脳の活性化、がん細胞の抑制、降圧作用があります。ムチンにはドライアイの予防、胃炎・胃潰瘍の予防、肝臓・腎機能の向上、免疫力・疲労回復力アップの効能があります。



☆栄養指導☆

受付時間	月・火・水・金	9:30~16:30
	木・土	9:30~12:00
相談時間	約 30分	

◎ 管理栄養士による食事相談を行っています。予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

《里芋の和風グラタン》

【材料 4人分】

鶏肉	1枚	◎マヨネーズ	大さじ5
長ネギ	1本	◎酒	大さじ2
里芋	5,6個	◎牛乳	大さじ5
かぶ	小2個	◎味噌	大さじ1
しめじ	1/2パック	ピザ用チーズ	適量
塩・こしょう	少々	柚子皮	お好みで
サラダ油	小さじ1	七味唐辛子	お好みで

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、軽く塩こしょうをふる。長ネギはぶつ切りにし、里芋は洗ってレンジで加熱して柔らかくして皮をむく。かぶは半月切りにし、しめじはほぐしておく。
- ②フライパンに小さじ1のサラダ油をひき、鶏肉と長ネギを表面に焼き色をつけるように焼く。
- ③②をグラタン皿に移し、里芋もひと口大に切り、皿に入れる。
- ④◎のグラタンソースをあらかじめ混ぜておき、全体にかける。その上にピザ用チーズをかけ、柚子もこの時にのせる。オーブントースター又は200度に余熱したオーブンで10分～15分程度、焦げ目がつくまで焼く。

※お好みで七味唐辛子をかけると美味しいです。

※鶏肉の代わりにたらや鮭などの魚でも合いますよ！

◇ 里芋の和風グラタンに合う、旬の秋野菜を使った副菜を紹介します ◇

《春菊ともやしのみナムル》

【材料 4人分】

春菊	1束	◎ごま油	大さじ2
もやし	1袋	◎塩	小さじ1/2
人参	1/3本	◎胡椒	少々
(又は赤パプリカ 1/2個)		いりごま	大さじ2

【作り方】

- ①春菊は熱湯でサッとゆで、冷水にとって冷まし、水気を搾って5cmの長さにカットする。
- ②もやしは塩(分量外)を加えた熱湯でサッとゆで、ザルに上げて水切りする。
- ③人参(赤ピーマン)は細切りにし、②と同様にサッとゆでる。
- ④ボウルに①、②、③を入れ、◎の合わせ調味料を加えて和え、煎りゴマを加えて混ぜ合わせる。

※お好みで、にんにくを少量入れてもおいしいですよ！

《なすとみょうがの塩昆布和え》

【材料 4人分】

なす	中 1~2本
みょうが	3個
大葉	10枚
塩昆布	15g
めんつゆ(お好みで少々)	

【作り方】

- ①なすは縦半分に切り、さらに斜め切りにし、水に浸してアクをとる。
 - ②みょうがは縦半分に切り、斜めに千切り、大葉も千切りにする。
 - ③なすに塩昆布を入れて揉み、出てきた茶色い汁は捨てる。
 - ④みょうが、大葉を加えて和える。
- このときお好みでめんつゆを少々加える。

※大葉の代わりに小葱や水菜でも合いますよ！