



プラスになる食べ方 マイナになる食べ方



招く栄養素不足とは？ 牛乳離れや穀物離れが

今回は、日本人が不足しがちな栄養素についてお話しします。

体に必要な栄養素は、50種類くらいあると考えられています。厚生労働省が定める『日本人の食事摂取基準』では、望ましい摂取量が示されている栄養素がありますが、その一つがカルシウムです。

厚生労働省が5年ごとに実施している「国民健康・栄養調査」によると、ここ数十年、どの世代においてもカルシウムが足りないことがわかっています。そもそもカルシウムは吸収率が低いということもありますが、足りない原因として、日本の水は軟水であるため毎日飲む水で摂取できるカルシウムが少ないことや、同じ要因で野菜に含まれるカルシウムの量も少ない、また和食では牛乳や乳製品を使わないなどが考えられています。牛の飼料に遺伝子組み換え作物が使われている等の理由から牛乳は良くないという説が流れ、牛乳離れが進んだ影響もあるかもしれません。

牛乳は、カルシウムが豊富なうえ、その吸収を助けるCPP（カゼインホスホペプチド）も含まれていますので、カルシウム補給に優れた食品です。しかし、健康目的に牛乳の代替品として豆乳を飲んでいる人が散見されます。残念ですが、豆乳には牛乳ほどカルシウムが含まれていませんので、カルシウム補給のため牛乳を積極的に飲んでほしいと思います。ただし、飲み過ぎは飽和脂肪酸の摂取過多になりLDLコレステロール値の上昇などが懸念されます。40～50歳代の方であれば、1日200cc程度が適量です。

また、ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。ビタミンDは、青背の魚（あじ、さば、いわし、さんま、かつおなど）、マイタケ、キクラゲ、卵黄など一部の食品にしか多く含まれていませんので、これらの食品をとる習慣のない方は、不足している可能性があります。

さらに、近年、糖質制限食の人气が高まっていることもあり、穀物を一切食べない人がみられます。穀物には、糖質の他に食物繊維も含まれています。そのため、穀物離れにより食物繊維の不足がおこりやすくなります。また、糖質はインスリンを分泌させますが、血糖値を調整するだけでなく、筋肉の成長や増長を促す働きもあります。インスリンの作用が十分に働かないと、筋肉の減少がおこります。このように食品を極端に制限してしまうことで、不足を招くことがあるのです。糖質制限食はもともと糖尿病の食事療法ですので、そうでない方が自己流で行うことはおすすめできません。

食事は毎日のことだけに、無意識に食品を選択しがちでもあります。そして、知らず知らずのうちにパターン化され、同じものばかり食べてしまうことが栄養素不足の原因を作っているかもしれません。日々、必要な栄養素を過不足なくそろえることは、地道な努力を要します。しかし、欠食をせず、毎食、主食、主菜、副菜の組み合わせを心がけることだけでも、栄養素不足解消への道につながるはずです。お心あたりのある方は、意識してみてください。



管理栄養士／
日本抗加齢医学会指導士
森 由香子

〔もり・ゆかこ〕

東京農業大学農学部栄養学科卒業、大妻女子大学大学院修士課程修了。病院の非常勤職員をはじめ幅広い分野で活動中。病院食メニュー開発、栄養指導の経験をもつ。