

プラスになる食べ方 マイナになる食べ方



多様性のある食事で 新型栄養失調を防ぐ

皆さんは、「新型栄養失調」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。新型栄養失調とは、摂取エネルギー量の面では満たされていても、体に必要な栄養素が不足している現代型の栄養失調のことです。普通体型の人や肥満体型の人にもみられるため、「隠れ栄養失調」とも呼ばれています。

新型栄養失調が心配される人の食事パターンとして、カップラーメンや菓子パンなど高カロリーの単品食品で済ませるような「多様性がない食事」が挙げられます。このような食事パターンはエネルギー量（糖質や脂質）は満たすことはできますが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがあまり摂れません。このような食事パターンが長期間続くようであれば、知らず知らずのうちに健康維持を阻む方向に向かってしまう可能性があります。

食事をするとき、エネルギー量（カロリー）を考えることは大切です。しかし、必要な栄養素をまんべんなく摂取するためには、食事を構成する食品の多様性、つまりいろいろな食品を摂取することを意識しなければいけません。

たとえば、卵は良質のたんぱく質食品である上、脂質、ビタミンA・B2・B12・E、カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウムなどの栄養素がバランスよく含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれていますが、ビタミンCや食物繊維が足りません。栄養素はお互いに関連をもって働いていますので、卵を食べるときは、ビタミンCや食物繊維が多い野菜と組み合わせないと栄養素が整いません。多様性のある食生活を実践するためには、食事は1日3食とし、1食は主食・主菜・副菜の構成にすることがベストな方法です。

また、食品を選ぶとき、念頭に入れておいていただきたいことがあります。それは、摂りたい食品が体に良いかどうかは、その人の健康状態や摂取量しだいということです。

たとえば、レバーは鉄欠乏性貧血の人にとって鉄の補給に良い食品です。しかし、脂質異常症や高尿酸血症の人には、コレステロールやプリン体が多いのでおすすめできません。健康な人でも長期間の過剰摂取は、ビタミンA過剰症や動脈硬化の原因になる可能性があります。

卵もそうです。1日何個も食べてよいという説がありますが、コレステロールが多いので、脂質異常症の人が何個も食べれば症状が悪化する可能性大です。

最後に、多様性を意識した主菜（主にたんぱく質を含む肉、魚、卵、大豆製品）の選び方をご紹介します。朝食で卵料理や豆腐料理を食べたら、昼食は肉料理、夕食は魚料理にするというように、前の食事では摂らなかった食材を次の食事では選ぶようにし、1日の中で食材が重ならないようにするという方法です。栄養素を考えて毎日食事をすることは現実的ではありませんが、この方法では「食材が重ならない」ということだけを意識しておけばいいので、実践しやすいはず。もちろん、旅行先など非日常のときに、美味しい物を食べたいだけ食べる日もあるかもしれませんが、通常の食事は、多様性のある食事をして栄養バランスを考えることを優先してほしいと思います。

さて、このシリーズも今回が最終回となります。これまでお読みいただきまして、ありがとうございました。皆様のさらなる健康を祈念しております。



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。管理栄養士として医療機関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。