



山田支部ニュース



新型栄養失調という言葉を知っていますか？

～極端に偏った食事がもたらす現代版栄養障害～

新型コロナウイルスの影響で、外出自粛要請が長引き、テレワークなども浸透し働き方も大きく変わりました。

それと同時に自炊を取り入れたり、テイクアウトを利用したりと、食生活も大きく変わったのではないのでしょうか？

そこで心配なのが、「新型栄養失調」です。



新型栄養失調とは、摂取カロリーは足りているのに、必要な栄養素が取れていない為に体の不調につながる症状の事で、基礎代謝や免疫力の低下に繋がる事もあります。現在、不調を感じている方も、感じていない方も、この機会に毎日の食事を見直してみませんか？

新型栄養失調になりやすいリスクの高い人は??



タンパク質（肉・魚）カロリー不足

筋肉・骨量の減少



内臓に負担がかかり機能低下

だるさ・面倒くささが加わり
買い物・散歩・調理などが億劫になる

食欲が落ち、噛む力が弱くなる
硬い物を避けるようになると
食事内容が偏る

認知能力
運動機能の低下

⇒太っている人・高齢者
中年男性・20代女子

オススメの補助食品

- ・野菜ジュース
- ・味付けのり
- ・ナッツ+ヨーグルト
- ・木綿豆腐



（カルシウムは、絹の3倍!）

- 1食あたりの接種目安（食品手ばかり方）
- 主食：握りこぶし1つ分
- 主菜：手のひら1つ分（大きさ×厚さ）
- 副菜：両手いっぱい野菜



手ばかり方の量を守る事で
食べ過ぎ防止にも繋がります