栄養が足りていないかも?

SL Creations

カロリーは足りているのに、たんぱく質やビタミン・ミネラルなど特定の栄養素が不足している状態を、『新型栄養失調』といいます。
欠食があったり、主食に偏った単品メニューをよく食べる、魚が苦手など、食生活に偏りがある方は注意!特に動物性たんぱく質の不足は、疲れやすかったり、肌荒れ、貧血、免疫力や筋肉量の低下の他、集中力・思考力の低下、骨粗鬆症のリスクが上がるなど、健康を維持する上で様々な問題を引き起こす要因となりますので、改善に努めましょう。

食事のバランスが悪かったり、
運動が足りないとコマは
倒れてしまいます

栄養が不足するとどうなる?

	食が細い、偏食、欠食がある、食事のバランスが悪い	食べ過ぎ・食事のバランスに配慮し、体調も良く、機嫌が良い
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など	肌荒れ、貧血、疲れやすい、免疫力の低下、筋肉量の低下、集中力・思考力の低下、骨粗鬆症など (高齢者では衰弱・転倒・認知症リスクが上がる)	欠食をしない、主食に偏らないようにする、サプリメントや健康補助食品も上手に活用
米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など	身体の機能低下、脳が働かない、イライラする、筋力低下、骨粗鬆症など	欠食をしない、間食でエネルギーを補う ※成長期、運動量が多い、肉体労働で特に必要
野菜、果物、きのこ類	肌荒れ・便秘、ビタミン欠乏症、免疫力の低下、生活習慣病リスクが上がる、食べ過ぎによる肥満など	できあいの惣菜を取り入れ、野菜ジュースや青汁なども上手に活用

一緒に摂りたい『ビタミンB群』

レバー、卵、牛乳、魚、豚肉、豆類、未精製穀物、緑色野菜など

👆おすすめレシピ👆

鶏みそ(常備菜)

メカジキと野菜のラタトゥイユ風

鶏むね肉のレモン南蛮

絹揚げとアボカドの漬けあえ

意識したい栄養素とそれを含む食品の例

レバー

卵

牛乳

うなぎ

魚

豚肉

玄米ご飯

緑色野菜

豆類

監修／満尾クリニック　院長・医学博士 満尾正　　著作／株式会社 SLCreations　管理栄養士 秋山里実