

～栄養過多なのに、栄養失調!?～

# 現代人が陥りやすい“新型栄養失調”とは

“新型栄養失調”とは、摂取エネルギーは足りているのにも関わらず、たんぱく質やビタミン、ミネラルといった体に必要な栄養素が不足している状態のことをいいます。高齢者や極端なダイエットをしている若い女性、偏食がある子供や中年男性にも多くみられるため、食事内容を見直す必要があります。



## 新型栄養失調になりやすい食生活パターン

一日3食、しっかり食べているつもりでも、次のような食生活パターンがある方は、新型栄養失調になる可能性があります。

### 偏食



「○○抜き」「○○だけ」といった偏った食べ方は、ビタミン・ミネラルの不足を招きやすくなります。

### 極端なダイエットや過度な健康志向



高カロリーな食事を避けるあまり、野菜は食べていても、肉や魚、卵、大豆食品などは食べずに、たんぱく質が不足してしまう傾向があります。

### 糖質と脂質の過剰摂取



インスタント食品・ファストフード・ラーメン・コンビニ弁当などが中心の食生活は、糖質と脂質を取り過ぎる原因になります。

## 新型栄養失調を防ぐには

新型栄養失調になると、たんぱく質不足によって筋肉量が減少し、かえって太りやすい体質になってしまいます。さらに、ビタミンやミネラルの不足はエネルギー代謝に影響し、疲れやすくなったり、肌荒れや免疫機能の低下、貧血、骨粗しょう症など、さまざまな症状が出る場合もあります。

### <新型栄養失調にならないための対策>

栄養バランスの良い食事で、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり取る

その1

#### 食品の数を意識する

単品

定食スタイル



おにぎりやパンだけ、サラダだけなどの単品ではなく、複数の食品を組み合わせることを意識しましょう。「**主食、主菜、副菜**」をそろえると、自然と食品の数も増えます。

その2

#### 食事全体の色を意識する



足りない色はプラス!

黒、緑、黄、赤、白など、食事全体の色バランスを意識すると、体に必要な栄養素をまんべんなく取ることができます。多く取り過ぎている色があれば、控えることも大切です。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者