

「飽食の時代」のいま、**栄養失調**の人が増えていることをご存知ですか？なんと**70歳以上の5人に1人、若い女性にも栄養失調が増えている**そうです。

#### ◆栄養失調とは？

三食きちんと食べていて痩せてもいけないけれど、**栄養状態が悪い**ことを言います。具体的には**血液中のアルブミンという成分の量が低いと低栄養（タンパク質不足）**と言われます。

アルブミンは血液を流れている血清タンパク質の6割を占め、 $3.8\text{g/dl}$ （1デシリットル当たり3.8グラム）以上あれば正常とされています。

#### ◆新型栄養失調になるとどんな症状があるのでしょうか？

- |          |           |                     |
|----------|-----------|---------------------|
| ◎体がだるい   | ◎疲れやすい    | ◎めまい、息切れ、立ちくらみが多い   |
| ◎フラフラする  | ◎風邪をひきやすい | ◎歩く速度が遅くなった         |
| ◎転びやすい   | ◎イライラする   | ◎気持ちが沈みやすい          |
| ◎毛が抜けやすい | ◎白髪が増えた   | ★当てはまる項目が多いようなら要注意★ |

#### ◆どうして新型栄養失調になるのでしょうか？

高血圧対策や脂質異常症のために**野菜中心の食事**にすることは大切ですが、「豆腐や納豆などが健康にいい」と思い込み**肉類を食べなくなる**傾向があります。コンビニの手軽な安価な弁当で食事をすませたり、糖分の多い**アイスやチョコレート、ケーキ**などを食べたり、暑い夏はのどごしの良い**冷麦、素麺**などカロリーは高いが栄養が偏った食事を多く摂るなどは**タンパク質不足**になりやすいです。若い女性は**ダイエット**のために**肉や卵・乳製品を極端にセーブ**するのはやめましょう。

#### ◆新型栄養失調がずっと続いたら？

筋肉や血液、臓器を作る材料になるタンパク質。不足すると**貧血、脳出血、結核、骨折**などさまざまな病気の原因になります。筋力の衰え、免疫力の低下、心臓病などの可能性も高まり、**将来、寝たきり**になってしまうこともあります。

女性は肌乾燥する、肌の張りがなくなるなどの**美容にも影響**がでます。

#### ◆新型栄養失調を予防するには？

- 牛肉や豚肉の赤身、鶏肉などバランスよく食べる。
- ダイエット中もお肉は食べないのではなく、**適量をバランスよく**食べる。
- マグロや青魚、チーズや牛乳などの乳製品、大豆などの**植物性タンパク質**も摂る。
- ビタミンやミネラルをバランスよく摂るために**いろいろな野菜**を食べる。（生だと体を冷やすため、蒸したりゆでたり、スープにする）
- オリーブ油**など植物油を摂る。（オリーブ油にはオレイン酸が多く含まれており、善玉コレステロールを減らさず総コレステロールを減らす働きがあります）



**\*新型栄養失調を知り、健康な体、元気な心で楽しい毎日を過ごしましょう\***

何かありましたら当クリニックにご相談ください