

緑の園ワンポイント栄養

冬型栄養失調とは？

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

さて、皆さんは「冬型栄養失調」という言葉を聞いたことがありますか？栄養素によって、寒さに対応するために多く必要になるものがあります。そのため、いつもと同じ量を摂っていても不足してしまい、栄養バランスが悪くなってしまいます。冬に不足しがちな栄養素として、マグネシウム、葉酸等があり、普段より意識して摂る必要があります。

<冬に不足しがちな栄養素>

◆マグネシウムは、寒さで固くなった筋肉、血管を元に戻すのに使われるため、冬に不足しがちです。

油あげ、納豆、ひじき、海苔などに多く含まれます。

◆葉酸は、赤血球の材料の一部です。体を温めるため、体を燃焼させる酸素を体中に届けるのに赤血球が大量に使われるので、冬に不足しがちです。

ほうれん草、小松菜、春菊などに多く含まれます。