

# 緑の園ワンポイント栄養

No.311 令和5年1月

## 冬型栄養失調について

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

お正月はゆっくり過ごせたでしょうか？天気が良く、気持ちの良い新年の幕開けでしたね。おせち料理やお雑煮など、お正月料理を楽しんだ方もいるかもしれません。冬はたくさん美味しいものを食べて健康的だ！と思われる方もいると思います。しかし、今回のテーマにもあるように「冬型栄養失調」というものが起こりやすい時期でもあります。

冬の寒さに対応するため、私たちは多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏より10%増しとも言われています。普段通りの食事をしていても栄養が足りない状態になってしまうことがあります。冬の時期に、まぶたがピクピク動く、傷の治りが遅い、髪の毛がいつもより抜けやすい、肌が乾燥するといった症状が出たら、冬型栄養失調かもしれません。不足しがちな栄養素は「ビタミンB群」「ビタミンC」「鉄」です。これらの栄養素がいつもより多く使われるため、不足しがちです。ビタミンB群は、豚肉や魚類、豆類に、ビタミンCは果物や野菜類に、鉄分は肉やほうれん草などに含まれています。

私たちは、寒さに耐えるだけでも体力を消耗します。これからさらに寒くなりますが、しっかり栄養を摂り、体調を整えましょう。