

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 栄養失調になっていませんか？

食べ物があふれている現代でも栄養不足になりやすいのはこんな人です



好きな物ばかり食べている



高齢者  
(食が細い、かたい物はさける、買い物がおっくう)



ダイエットで偏った食べ方をしている



できあいのものですませる(料理をしない)

日本人に不足しているミネラルと不足症状例

- カルシウム** → 骨や歯がもろくなる
- 鉄** → 貧血 疲労感 頭痛
- マグネシウム** → 筋肉がつる 不眠 うつ 便秘

けいれんしやすくなる 片頭痛 不整脈

日本人に不足しているビタミン等と不足症状例

- ビタミンD** → 骨や筋肉がもろくなる
- ビタミンB群** → むくみ 疲労感 肌荒れ
- 食物繊維** → 便秘 免疫低下

生活習慣病と、なかでも糖尿病発症率上昇

### ミネラルってどんな栄養素？

体内で合成できないので食事から摂取が必要な「無機質」。生きる為のさまざまな機能の維持に必要で不足すると欠乏症になり、体の不調の原因に。反対にとり過ぎると過剰症の危険もあります。役割は、①体の成分になる ②神経や筋肉を正常に保つ ③代謝を促進する ④体の恒常性維持

### ビタミンってどんな栄養素？

体の正常な機能維持に必要不可欠です。体内では合成できても十分な量ではないので、食べ物から摂る必要があります。不足すると欠乏症がおきます。全部で13種類あり、4つは脂溶性ビタミン、9つは水溶性ビタミン。脂溶性ビタミンは過剰症に注意が必要です。

栄養不足を気にして健康食品やサプリメントにたよるよりも、規則正しくバランスの良い食事を心がけてください。とくにマルチビタミンやマルチミネラルのサプリメントは使用が難しいのです。おすすめしません。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

参考資料：西東社 きちんとわかる栄養学

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。



塩分 6%

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 85-0539**