



年代別！

「不足しがちな栄養素」  
チェック！

# 栄養不足に気づいていますか??

摂取エネルギーは十分でも健康維持に必要な栄養素が不足している状態になってしまうことがあります。

それは、「偏った食事による栄養素の不足」が原因となっている可能性が考えられます。

中でも特に不足しやすいのは、たんぱく質、ミネラル類、ビタミンです。

それでは、年代ごとに紹介していきます！ →→→



# 若者の栄養不足

若い人が栄養不足となるケースの多くは、

- ・過度なダイエット
- ・忙しさによる、不規則な食生活
- ・ファストフードへの偏り
- ・日常のストレス

などが原因といわれています。

上記のことから、

摂取エネルギーが少ない、食事が簡単に食べられるパンや脂質の多いファストフードばかりになってしまうことなどによってたんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足しがちです。



# 妊婦の低栄養は子どもにも悪影響が・・・

特に若い女性が前のページのような食生活を妊娠中も続けることで、妊娠中の体重増加不良や栄養素の摂取不足が起こります。

妊娠中の女性が低栄養状態の場合、生まれてくる子どもが低体重になってしまい、成長後にさまざまな生活習慣病を合併しやすくなるといわれています。

もちろん、妊娠高血圧症候群や、妊娠中の喫煙・飲酒などが原因となる低体重児出産の場合もありますが、バランスの良い食事を取ることで低体重児出産のリスクを減らせる可能性もあるということです。

# 中高年の栄養不足

働き盛りで自身の健康が二の次となりやすい中高年世代が栄養不足となるケースの多くは、エネルギー過剰に対してのビタミン、ミネラルの不足などが原因といわれています。

一方、中高年になると肥満の問題もあります。基礎代謝の中で最もエネルギーを消費している筋肉が年々減少します。このため消費エネルギーが低下し、若いころと同じ量を食べると脂肪として蓄えられ、加えて運動不足も原因となり、肥満になるのです。



# さらに、たんぱく質を取ることが大事

基礎代謝を低下させないためには、  
筋肉を維持することが大切です。

そのため、

筋肉の材料となるたんぱく質  
も十分に摂る必要があります。

ビタミンやミネラルは

たんぱく質の代謝も助けます。



# フレイルについて

最近、高齢者では、**フレイル(虚弱)**という概念が注目されています。

## ○フレイルとは？

体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられた状態、  
健全な状態から要介護状態へ移行する中間の段階



# 高齢者の栄養不足

高齢者が直面する課題は、「食欲が出ない」「体重が減る」といった“**栄養不足の徴候**”です。

高齢者の栄養不足の特徴は、エネルギーとたんぱく質の不足。食事が減り、肉や魚などのたんぱく質を食べなくなることから、全身の筋肉量や筋力が減少する、“**サルコペニア**”に陥りやすくなります。

## ○サルコペニアとは？

加齢や、食事からのたんぱく質摂取不足、運動不足などにより、筋肉量が減少した状態



年代ごとに栄養不足の原因もさまざまということが分かりました！

それでは、

若年者、中高齢者、高齢者に共通して不足しがちな栄養素の

①たんぱく質

②ミネラル

③ビタミン

が豊富に含まれている食品を紹介します。



# ①たんぱく質が豊富な食品

(たんぱく質含有量/目安重量)

パンやうどん  
だけで済ませると  
不足がち！

単一の食品ではなく、  
いくつかの食品を組み合わせ  
て摂るとより効果的です！

## ○肉類

鶏ささみ(9.6g/40g)、豚ロース赤身(45.4g/200g)

## ○魚介類

かつお生(64.5g/250g)、缶詰油漬フレークライト(12.4g/1缶70g)

## ○卵類

ゆで卵(8.9g/1個69g)、うずら(1.26g/1個10g)

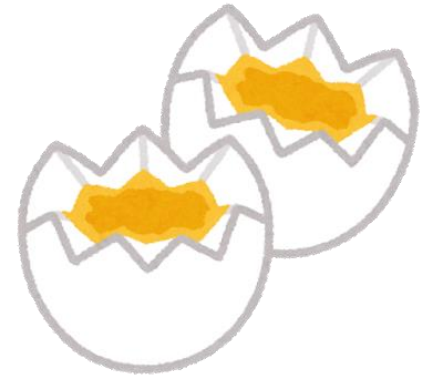
## ○大豆製品

木綿豆腐(21.0g~28.0g/1丁)、納豆(8.3g/1パック50g)

## ○乳製品

プロセスチーズ(4.0g/スライス1枚18g)、普通牛乳(6.6g/コップ1杯200ml)

↑ チーズは間食にも適しています！



# ヒトの体に必要と判明している必須ミネラルは16種類！

- 不足しがちなミネラル4種類

.....カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛

今回はこの4種類を多く含む食品を紹介します！

- 過剰摂取に注意が必要なミネラル4種類

.....ナトリウム、マグネシウム、リン、セレン

- 不足や過剰摂取の心配が少ないミネラル5種類

.....銅、クロム、マンガン、モリブデン、ヨウ素

その他のミネラルとして、コバルト、硫黄、塩素があります。

## ②不足しがちなミネラル4種類を多く含む食品

### カリウム:目安量は2000~2500mg

- ・ほうれん草(690mg/100g)
- ・さつまいも(470mg/100g)
- ・バナナ(360mg/100g)



### カルシウム:推奨量は650~800mg

- ・干しえび(426mg/目安重量6g)
- ・カットわかめ(82mg/10g)
- ・プロセスチーズ(114mg/1切れ)



### 鉄:推奨量<18~74歳の男性は11mg>

<18歳以上の女性は8mg>

- ・スモーク豚レバー(19.8mg/100g)
- ・鶏レバー(9.0mg/100g)
- ・小松菜(1.12mg/目安重量40g)



### 亜鉛:推奨量は8~11mg

- ・牡蠣(2.18mg/1個15g)
- ・生豚レバー(6.9mg/100g)
- ・枝豆(0.42mg/目安重量30g)



体内で起こる代謝を  
サポートするよ！

### ③ビタミンB群が豊富な食品

ビタミン含有量／目安重量

#### ビタミンB<sub>1</sub>

- ・豚ヒレ肉(1.32mg/100g)
- ・玄米ご飯(0.13mg/100g)
- ・紅鮭生(0.26mg/100g)
- ・調整豆乳(0.14mg/コップ1杯200ml)



#### ビタミンB<sub>2</sub>

- ・魚肉ソーセージ(0.48mg/80g)
- ・生豚レバー(3.60mg/100g)
- ・納豆(0.28mg/1パック50g)
- ・普通牛乳(0.30mg/コップ1杯200ml)
- ・生卵(0.26mg/1個60g)





いかがでしたでしょうか？

健康の基本、それは**バランスの取れた栄養素が含まれた食事**です。しかし、現代人の食生活において、ライフスタイルの変化や食の欧米化などの影響で、栄養バランスが崩れがちになっています。栄養素は、体の中で互いに協力し合って生命活動を維持しているため、バランスよく摂ることが重要です。

食と健康維持についての知識をつけていただけたら嬉しいです！  
また、栄養体験では栄養満点の時短レシピも紹介しています。  
そちらも一緒にご覧ください！

ご覧いただき、ありがとうございました！