

《栄養だより》 隠れ栄養失調、ご存じですか？

令和8年
8月9日
栄養部

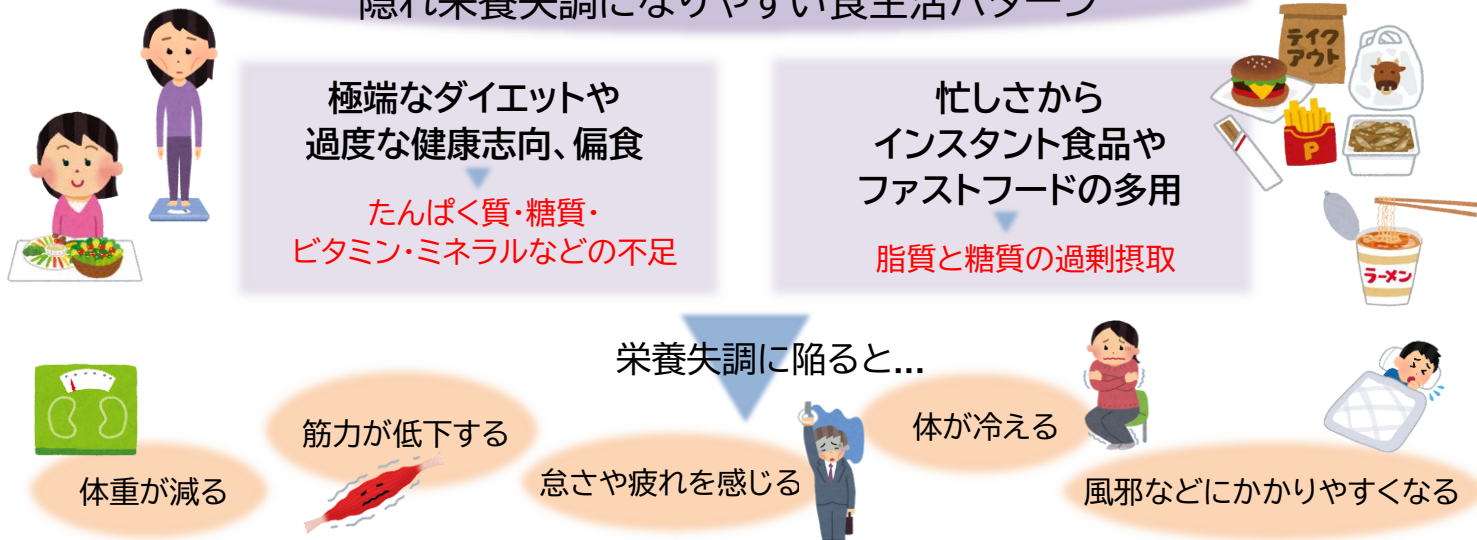
日頃から栄養バランスを意識して食事を摂っていますか？「毎日、食事はきちんと摂っている」と思っている自分でも気づかぬうちに栄養バランスが偏ってしまう「隠れ栄養失調」になる人が増えています。

隠れ栄養失調とは？

1日のエネルギー量は足りているものの、たんぱく質・ビタミン・ミネラルといった体に必要な特定の栄養素が不足している状態のことを指します。

エネルギー不足の状態を示す従来の「栄養失調」と区別し、「隠れ栄養失調」と呼ばれています。

隠れ栄養失調になりやすい食生活パターン



隠れ栄養失調を予防・改善するには？

◆1日3食を心がける

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる

◆主食・主菜・副菜を食事の基本にする

◆野菜・果物・乳製品なども組み合わせて、できるだけ様々な色の食材を摂ることで栄養バランスを整える

副菜

主菜

肉・魚・卵・豆腐
それぞれ片手にのるくらいを毎日食べる

主食

牛乳・果物(各200g)

不足しやすい栄養素

ビタミンD

<不足すると...>

骨粗しょう症のリスク上昇、筋力低下、免疫力低下、うつ傾向、心血管疾患のリスク増加

<こんな食材に含まれます>

鮭、鯖、イワシ、しらす干し、卵黄、きのこなど



カルシウム

<不足すると...>

骨粗しょう症のリスク上昇、疲れやすい、イライラしやすくなる

<こんな食材に含まれます>

牛乳やチーズなどの乳製品、大豆製品、小魚など



鉄

<不足すると...>

疲れやすい、貧血、頭痛、抜け毛、集中力低下

<こんな食材に含まれます>

肉や魚の赤身、レバー、あさり、小松菜、納豆など



食物繊維

<不足すると...>

腸内環境の悪化、生活習慣病のリスクが高まる

<こんな食材に含まれます>

豆類、きのこ類、海藻類、野菜など

