

栄養不足対策方法

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室

栄養バランスが体に与える影響①

▶ **栄養不足状態**が続くと以下のような症状が起こります。

➔ **眠気や集中力が低下**します。

➔ 免疫力が弱くなり、**風や感染症にかかりやす**くなります。

➔ **脂肪を溜め込みやす**い体となり

逆に**太りやす**くなることもあります。

➔ 筋肉量が減り**疲れやす**くなり、運動・活動量が低下し
悪循環に陥りやすいです。

栄養不足（低栄養）とは？

- ▶ 「食事をしているから栄養は摂れている」と思うかもしれませんが。しかし、食べ方によっては**低栄養になっている**こともあります。
- ▶ 栄養不足（低栄養）とは、体に必要なたんぱく質・エネルギーが不足し、**健康な体を維持することが難しくなった状態**のことです。
- ▶ 栄養不足状態が長く続くということは、体を動かすためのエネルギー不足・筋肉・内臓・骨・皮膚などのもとになる材料不足を意味します。

栄養バランスが体に与える影響②

- ▶ **栄養過多状態**が続くと以下のような症状が起こります。
 - ➔ 生活習慣病のリスクを高めめます。
 - ➔ 心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを高めめます。
 - ➔ 脂質異常症のリスクを高めめます。

栄養とは？

- ▶ 私たちは、食べ物に含まれる栄養素をエネルギー（熱や力）に変え、体を動かしています。

代表的な5大栄養素

- ▶ **炭水化物（糖質）・たんぱく質・脂質**は、エネルギーのもとになり、ごはん・肉・魚・卵などに多く含まれます。
- ▶ **たんぱく質・脂質・ミネラル（カルシウム・鉄など）**は、体を作り傷を治し、マヨネーズ・食用油・肉の脂身などに多く含まれます。
- ▶ **ミネラル（カルシウム・鉄など）・ビタミン**は、身体の調子を整え、野菜・きのこ・海藻などに多く含まれます。

健康的に痩せるためには①

- ▶ ジャンクフードが多い人は、自炊中心にしましょう。
- ▶ ご飯ものや麺類などの主食が多かった人は、適切な量に見直していきましょう。
- ▶ たんぱく質をしっかりと摂取しましょう。
 - ➡ 空腹感を抑え満腹感を得る働きや、筋肉の分解を抑える働きがあります。
 - ➡ しっかりタンパク質を摂取していれば筋肉量の低下を抑えることができます。
 - ➡ 脂身の少ないお肉・お魚・卵・豆腐・乳製品などに豊富に含まれています。
 - ➡ 1つの食品にこだわらず、いろいろな食品から摂るのがおすすめです。

健康的に痩せるためには②

- ▶ 健康的なダイエットの基本は、**摂取カロリーと消費カロリーのバランスが重要**です。
- ▶ 痩せたいからといって極限まで摂取カロリーを制限し、**極端な食事制限をしてしまうと健康な体を壊してしまいます。**
- ▶ 食事制限に体が慣れてしまうと栄養に飢えている（栄養不足）状態が通常となり、そこで口にした食べ物が急激に体へ吸収され、**太りやすい状態になってしまう**こともあります。



栄養不足になると脂肪を溜め込みやすくなるなど、太りやすくなる原因の1つとも言われています。

- ▶ 炭水化物については、抜いてしまいたくなりますが重要な栄養素なので、あくまで減らす程度にしましょう。

18歳～29歳の目標量（値）

栄養素 等	男性	女性
BMI (kg/m ²)	18.5～24.9 (kg/m ²)	
たんぱく質 (%エネルギー)	13～20	
脂質 (%エネルギー)	20～30	
炭水化物 (%エネルギー)	50～65	
ナトリウム (食塩相当量 [g/日])	7.5未満	6.5未満
カルシウム (mg/日)	800	650
鉄 (mg/日)	7.5	6.5 (月経時 : 10.5)

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
推定エネルギー必要量 (kcal/日)	2300	2650	3050	1700	2000	2300

身体活動レベルは、低い、ふつう、高いをそれぞれ、I - II - IIIで示した。