



～ 栄養豆知識 ～

2023年1月号



冬型栄養失調に注意！

人の身体は冬の寒さに対抗するために多くのエネルギーを消費します。その消費量は夏と比較した場合、約10%も増加すると言われています。そのため普段通りの食事をしていても栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあります。このようにして生じるのが冬型栄養失調です。

起こりやすい症状

- ・まぶたがピクピク動く
- ・口内炎ができる
- ・傷が治りにくい
- ・髪がいつもより抜ける
- ・肌が乾燥する
- ・外に出るとドキドキする



寒い季節に不足しがちな栄養素

◎**ビタミンB群**：体内で熱を作り出すためにビタミンB群が交感神経に働きかけ、ビタミンB1やビタミンB6が消費される。また、糖や脂質の代謝にも関与していて、寒い季節にはビタミンB群の消費が増える。
(豚肉・豚や牛レバー・うなぎ・まぐろ・サバ・あさり・大豆製品等)

◎**ビタミンC**：エネルギー産生に不可欠な神経伝達物質の分泌に関与している。
(みかん・キウイフルーツ・いちご等の果物や野菜類)



◎**マグネシウム**：寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻す作用を持つ。
(納豆・ひじき・海苔等)



◎**葉酸**：赤血球の材料の一部。体を温めたり、血管を柔らかくしたりする働きがある。
(ほうれん草・小松菜・春菊・レバー等)



◎**脂質**：保湿成分。冬は湿度が低下し、体の乾燥に対応するために使われる。
(良質な脂質：オリーブ油、魚の油等)



不足しがちな栄養素に注意して、上手に冬を乗り切りましょう！