

# 栄養部ニュース 8月号



発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 平成 30 年 8 月 1 日 No.18-08

## 8(エイト)と 4(よん)で栄養の日!

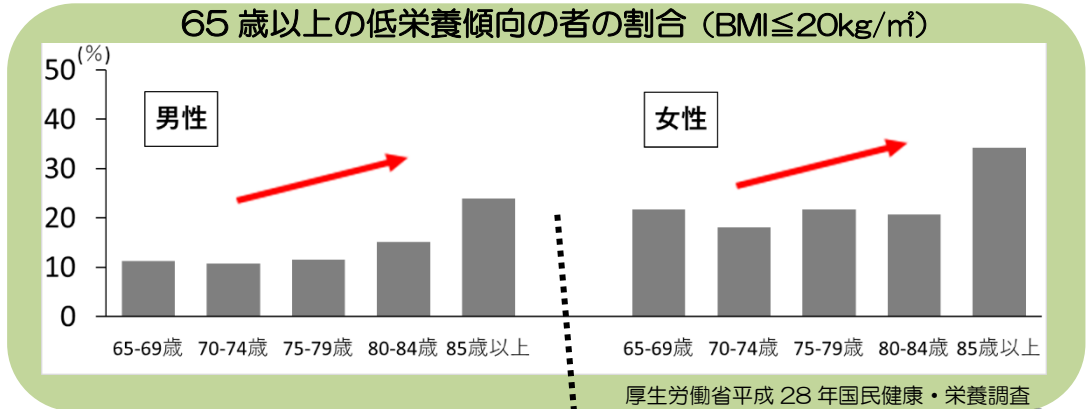
2017年、日本栄養士会は、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定しました。現代日本の栄養問題である「栄養障害の二重負荷」の解決を目指し、栄養を楽しむ生活を提案します。

### 栄養障害の二重負荷 (double burden of malnutrition) とは?

**過剰栄養**と**低栄養**が存在し、それぞれが栄養学的なリスク因子となり、死亡や機能不全の要因となること。**過剰栄養**は、メタボリックシンドローム対策などで取り上げられていますが、**低栄養対策**はまだ周知が及んでいない現状があります。



65歳以上の低栄養傾向の者の割合 (BMI ≤ 20kg/m<sup>2</sup>)



#### 低栄養の原因

- ① 飢餓 (食欲不振や慢性的な栄養摂取不足)
- ② 慢性疾患 (がん、関節リウマチなど)
- ③ 急性疾患・外傷 (重症感染症、熱傷、外傷など)

高齢になるにつれて、低栄養傾向の者は増加傾向です。太るだけでなく、やせにも気をつけましょう!

参考: 臨床栄養 2017年5月臨時増刊号「低栄養の病態概論」宮島功

### カラダにいいこと、はじめる?

**まごわやさしい** を取り入れてみよう!

「日本型食生活」とは、昭和 50 年代頃のごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、**バランスのとれた日本の食生活のこと**です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。《農林水産省 実践食育ナビ》

**まごわやさしい**とは、右記の食品を **1日1回**は**取り入れよう**という食事の考え方のことです。

《杏林予防医学研究所 山田豊文提案》

※糖尿病や腎臓病などをお持ちの方はこれらの食品の過剰摂取に注意が必要な場合があります。

<b>ま</b> 豆腐や納豆などの大豆製品	<b>ご</b> ゴマやナッツなどの種実類	<b>わ</b> わかめ、昆布、ヒジキなどの海藻類	<b>や</b> 緑黄色野菜、淡色野菜	<b>さ</b> さんまやいわしなど青魚	<b>し</b> 椎茸などのキノコ類	<b>い</b> ジャガイモ、さつまいも、里芋など
--------------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------------

監修: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 佐々木遥香