

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 2019年8月1日 No.19-08

8月4日は栄(8)養(4)の日!

日本栄養士会では8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」として、日本中の皆さんの「栄養を楽しむ」生活を応援しています。全国約1200ヶ所で、見て聞いて食べて楽しむ栄養のイベント「栄養ワンダー」が開催されます。

今年のテーマは「エネルギー」です。今日本ではエネルギーの「不足」と「過剰」が問題になっています。

20代女性 21.7%がやせ

↓
月経機能の低下。



不足

30～60代男性の
30%以上が肥満

↓
糖尿病・高血圧・
脂質異常症といった
生活習慣病の
原因になる。



過剰

80歳以上で低栄養傾向(BMI20以下)
男性 17.3% 女性 20.8%

↓
骨や筋力の低下から
寝たきりのリスクになる。



平成29年度国民健康栄養調査・日本栄養士会ホームページより

適正なエネルギーをとるためには、エネルギーのもととなるたんぱく質・脂質・炭水化物にビタミン・ミネラルを加えた「5大栄養素」をとることが大切です。

そのためには毎食主食・主菜・副菜をそろえ、1日に1品乳製品・果物をとるとバランスよく食べられます。

毎食そろえる

主食

ごはん・パン・
麺・芋類



主菜

肉・魚・卵・
大豆製品



副菜

野菜・きのこ・海藻



1日1品

乳製品

果物



監修: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 渡部みずき