中高年の仕事力を維持するヘルスケア（第9回）

メタボなのに栄養失調になる

2018.03.23

中高年になると、本人は「十分に食べている」または「食べ過ぎている」と思っていても、気付かないうちに栄養失調になっていることがあります。

よく食べて、見た目は健康だが、風邪をひきやすい、疲れやすいなどの不調がある人は栄養失調かもしれません。食べていても、栄養に偏りがあると生じる栄養失調は、「新型栄養失調」と呼ばれ、近年注目を集めています。新型栄養失調とは、どのようなものなのでしょうか。

食べているのに栄養失調となるのが特徴

栄養失調というと、多くの人は痩せ過ぎをイメージします。新型栄養失調は、見た目に現れにくいという特徴があります。食事をしっかり取っているつもりでも、それは量だけで、栄養バランスには注意が払われていないという原因が多いそうです。

日々忙しくて食事に時間とお金をかけたくない場合は、安くて手早く食べられて、しかも食欲がそそられる丼物や麺類、おにぎり、コンビニ弁当といった食事に手を出しがちです。そのような食事が続くと、栄養のバランスが偏ってしまい、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちになると考えられています。

働き盛りの30～40代という年齢は、社会的なストレスを受けやすい立場にいることが多いでしょう。ストレスを受けた脳は、タンパク質やビタミン、ミネラルを多く必要とします。前述のような食事で、ビタミン、ミネラルが足りない状態となり、結果ストレスに弱くなるといわれています。

また、肥満を解消するための極端な食事制限によるダイエットや、血中のコレステロールを気にして動物性タンパク質を極端に避けるなども、栄養バランスを崩す原因になります。このように新型栄養失調の原因の多くは、栄養の偏りとされています。

外食、インスタントばかりでは栄養が偏る… 続きを読む