

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

冬型栄養失調に注意！

今年は何年に比較して積雪量が多く、いつも以上に厳しい冬だと感じている方も多いのではないのでしょうか。特に寒さが苦手な方にとっては辛い時期かと思えます。人は、寒さに耐えるだけでも体力が消耗されます。冬を健康的に乗り切るためには、体力をしっかりつけることが大切です。今回は、冬型栄養失調とその解決策についてご紹介いたします。体調不良や思わぬ疾患にもつながりかねないので、冬型の栄養失調にならないように注意しましょう！



冬型栄養失調とは？

- 冬型栄養失調の症状
- ☑ まぶたがピクピク動く
  - ☑ 口内炎がよくできる
  - ☑ 傷が治りにくい
  - ☑ 髪がよく抜ける
  - ☑ 外に出るとドキドキする

こんな症状が見られたら、冬型栄養失調かもしれない。栄養素によって、寒さに対応するのに使われてしまい、いつもと同じ食事を摂っていても不足して栄養のバランスが悪くなってしまふのが原因です。消費量を夏と比較すると、およそ10%増えるといわれています。ダイエットのためにカロリー制限をしている方は、なおさら気をつけなくてはなりません。また、冬型の栄養失調は、心臓や血管、脳に影響を及ぼすことがあるため、注意が必要です。



冬に不足しやすい栄養素

冬はマグネシウム、葉酸、脂質といった栄養素が不足しやすくなります。マグネシウムは寒さで硬くなった筋肉や血管を戻すのに必要な栄養素です。効率的に摂取することで心臓の筋肉の動きをスムーズにする働きがあります。葉酸はビタミンB12とともに赤血球の生産を助けるビタミンです。身体を温めるのに必要な酵素を全身に届けるときに赤血球が大量に使われるので、冬に不足しがちです。脂質は保湿成分で、脳を構成しています。冬に乾燥して湿度が低下すると、身体の乾燥を補うために使われるので不足しやすくなります。食生活にうまく取り入れて、冬型栄養失調を予防しましょう。



食べ物に注意して冬を乗り切りましょう

身体に必要な栄養素として大切なものが、たんぱく質です。肌や毛髪、筋肉など身体づくりにたんぱく質は欠かせません。逆に、たんぱく質が不足すると身体に悪影響を及ぼします。例えば、疲労がたまりやすい、体調を崩しやすい、肌荒れなど、たんぱく質は元気な毎日を過ごすためにも欠かせません。寒い冬にも欠かせる鍋やおでんにはたんぱく質を含む食品を入れて、身体を温めながらたんぱく質を摂りましょう。例えば、鶏肉や魚に、豆乳やチーズを加えることでたんぱく質が豊富な冬メニューが出来ます。身体を温めながらバランス良く栄養を摂って、寒い冬を健康的に過ごしていきましょう。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消耗します。この消費量は夏と比較した場合、10%増とも言われています。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ふ恐れがあります。今年も新しいコロナ感染症への心配もあり、いつも以上に栄養状態をアップして新型コロナウイルスに負けない身体作りが大切です。冬に不足しがちな栄養素として、マグネシウム、葉酸、脂質、などがあげられます。また、これらの栄養素が不足することによって血流が悪くなり、冷え性、肩こり、などが引き起こされます。これから、まだまだ寒い日が続いてこうした「冬型栄養失調」が起こりやすくなりますので食べる物にちょっと気にかけて寒い冬を健康に乗り切りましょう！

## 冬型栄養失調を予防しましょう！！ おすすめの食事

### 冬に不足しやすい栄養素

#### ■マグネシウム

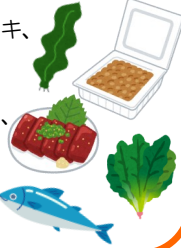
油揚げ、納豆、ヒジキ、海苔、昆布

#### ■葉酸

ほうれん草、小松菜、春菊、レバー

#### ■脂質

魚、オリーブオイル



### 身体がポカポカになる冬のお鍋

#### ■もつ鍋、コラーゲン鍋

たっぷりのたんぱく質は、ビタミンCと一緒に摂ることで体内への吸収が高まります。春菊やねぎなどビタミンCが豊富な野菜と一緒に摂るようにしましょう。

#### ■水炊き

鶏肉と野菜を中心にしたヘルシーな水炊きは、たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富に摂れます。ミネラルが不足気味なので、昆布、わかめを鍋に入れたり、ヒジキやめかぶをサラダで摂ったりと、海藻類を摂るようにしましょう。



### 冬におすすめの朝食

#### ■全粒粉や雑穀のパン

白いパンよりもマグネシウムを多く含みます。調味料も粗塩を使ったり、七味などのマグネシウムが多い調味料を使ったりして、塩分カットの工夫をしましょう。

#### ■ほうれん草のポタージュ

ほうれん草はミキサーにかけることで、おひたしなどよりも食べやすくなります。玉ねぎやじゃがいもに、たっぷりのほうれん草を使って簡単に作ることができるのでおすすめです。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274