

## 冬型栄養失調について

「冬型栄養失調」という言葉をご存じでしょうか？人の体は冬の寒さから身を守るために、たくさんのエネルギーを消費します。そのため夏よりも冬の方が約 10%もエネルギーを消費すると言われています。いつもと同じように食事をしていても、栄養不足になる恐れがあります。

### 起こりやすい症状

- ・口内炎が出来る
- ・まぶたがピクピクと動いたり痙攣する
- ・傷が治りにくい
- ・髪がいつもよりよく抜ける
- ・肌が乾燥する
- ・疲れやすい



### 冬型栄養失調を防ぐために

人は寒さを感じると、体内で熱を作り出すため交感神経を働かせます。その時にビタミン B<sub>1</sub> や B<sub>6</sub> をたくさん消費します。またエネルギーを作る糖質やたんぱく質、脂質の代謝にビタミン B 群の消費が増えるためしっかり摂る必要があります。

豚肉、レバー、うなぎ、まぐろ、サバ、あさり、大豆製品きのこと類などに多く含まれます。

抗酸化作用や解毒作用があるビタミン C もしっかり摂りましょう。

果物や野菜類に多く含まれますので、旬の果物(みかん、イチゴ、キウイフルーツなど)も、食事に取り入れましょう。

マグネシウムは、寒さで硬くなる筋肉、血管を元に戻すために必要な栄養素です。

大豆、アーモンド、ひじきなどの海藻類、ほうれん草、マグロなどに含まれます。

そのほか、生姜やスパイスなどを一緒に摂ると、食欲の促進、消化機能の改善、血行の促進などの効果もありますので、お料理にうまく取り入れ、冬型栄養失調を防ぎましょう！