

# You Are What You Eat あなたの身体はあなたの食べたもので作られている

## ～ 自治医科大学健診センター 食事生活相談 ～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

### はじめに

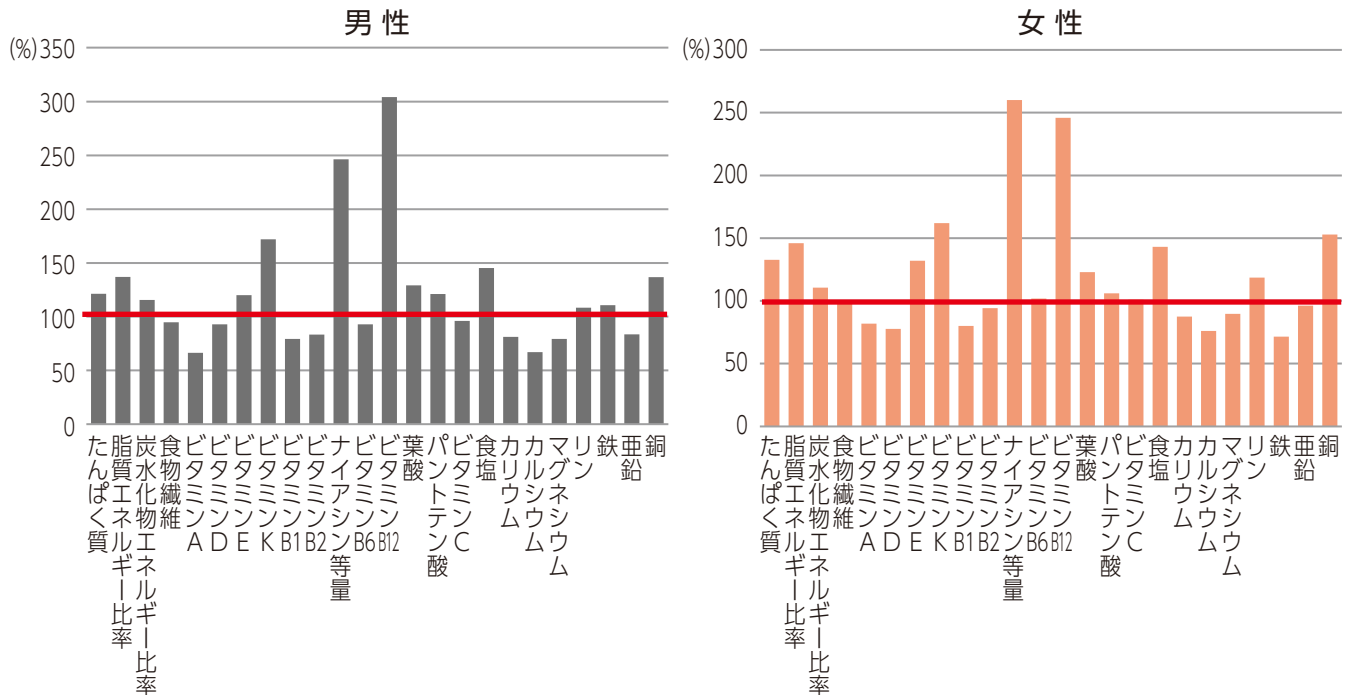
私たちが日ごろからバランスの良い食事を心がけていても、日々の食事に含まれる栄養素だけでは、十分な栄養素が摂れていないことがあります。「令和元年 国民健康・栄養調査」と「2020年版 日本人の食事摂取基準」から、日本人は、ビタミンA・D・B類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの栄養素が不足し、さらに、男性には食物繊維およびビタミンCが、女性には鉄が不足していることがうかがえます(図1)。

慢性的なビタミン・ミネラル不足が続くと、体に様々な不調や症状を引き起こします(表1)。また、種々の栄養素が不足すると、免疫システムが機能しにくくなり、細菌やウイルスに対する抵抗力が低下

します。

一方、「令和元年 国民健康・栄養調査」の推計によると、成人の「肥満者の割合」は男性33.0%、女性22.3%で、特に、男性では平成25年から令和元年の間に有意に増加しています。肥満とは、脂肪細胞が過剰に蓄積した状態を言います。肥満には様々な判定方法がありますが、日本ではBody mass index (BMI)\*が25以上は肥満と定義されています。肥満は、生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧、がん、脳卒中など)の発症と強く関連し、生活習慣病の発症を増加させます。そして、生活習慣病の予防・治療に欠かせないのが、食事療法です。

\* BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup> で算出します。



注) 栄養素の推奨量や目標量は年齢や性別により異なります。便宜上、20~64歳の男女の推奨量および目標量のうち、低値から算出しています。

図1 成人(20~64歳)の栄養素の充足率

表1 成人の日本人が不足しやすいビタミン・ミネラルと欠乏症

ビタミン	欠乏症	ミネラル	欠乏症
ビタミンA	夜盲症、皮膚の角化、角膜乾燥など	カリウム	脱水感、食欲不振、吐き気、高血圧など
ビタミンD	くる病、骨粗鬆症など	カルシウム	骨粗鬆症、歯・骨の発育不良など
ビタミンB1	脚気など	マグネシウム	神経・精神疾患、不整脈、心疾患など
ビタミンB2	口内炎、舌炎など	亜鉛	成長障害、食欲不振、味覚障害、免疫能低下、創傷治癒障害など
ビタミンB6	舌炎、胃炎、皮膚炎など	鉄	鉄欠乏性貧血など

注) サプリメントで摂取する場合は、安全な摂取量の上限を超えないように注意してください。