

健康だより



Vol.4

令和6年1月

あけましておめでとうございます。皆さま、よいお年を迎えられたことと思います。今年も東京建設職能国民健康保険組合をよろしく願いいたします。今月は、「冬型栄養失調」についてお話していきたいと思います。

冬型栄養失調とは



「夏は痩せにくく、冬が痩せやすい」ということを聞いたことはありませんか？

気温が低いと、体温を保つために多くのエネルギーを消費します。そのため、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う恐れがあります。

このようにして起こりうるのが「冬型栄養失調」です。

どのような症状が現れるのか

- ・傷が治りにくい
- ・眼がピクピク動いたり、痙攣したりする
- ・口内炎ができる
- ・疲れやすい
- ・肌が乾燥する
- ・髪が抜けやすい

このような症状が出たら
注意が必要です！



どのような栄養素が不足するのか



下のイラストは、その栄養素を多く含む食材です

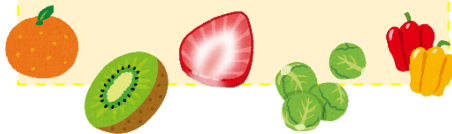
ビタミンB群

体内で熱を作り出すために使われます。糖や脂質の代謝にも関与しています。



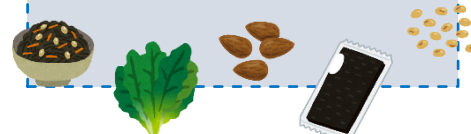
ビタミンC

皮膚や細胞の合成に働く栄養素です。鉄分の吸収促進や異物の代謝に関与します。



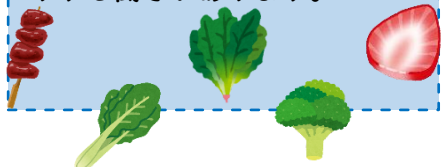
マグネシウム

筋肉の動きを促す栄養素です。寒さで硬くなる筋肉・血管を元に戻す働きがあります。



葉酸

赤血球の材料の一部です。体を温めたり、血管を柔らかくしたりする働きがあります。



鉄

赤血球の材料で摂取することで貧血を予防します。



脂質

体を寒さから守ったり、臓器を保護したりする働きがあります。



不足する栄養素を意識して食生活を整えましょう

十分な栄養素を摂り、身体のを土台を整えることで、寒い時期に流行する風邪やインフルエンザを予防することができます。

上記で挙げた、ビタミンB群・ビタミンC・鉄・葉酸・マグネシウム・脂肪を特に意識して摂ることで冬型栄養失調を遠ざけ、寒い冬を乗り越えましょう。



参考文献 e-ヘルスネット 栄養・食生活 食物と薬の相互作用（サプリメント編）、大塚製薬 栄養教育学部、ネスレ 栄養お役立ち情報 栄養管理