

冬型栄養失調を防ぐ食べものを覚えよう

冬はエネルギー消費が増えて栄養不足に陥りやすいということは以下の通り。

エネルギー消費増 = 代謝増 = 体内に貯蔵された栄養素減

いつもと変わらない食事をしているのに冬になると疲れが出やすいという方は、この体内に貯蔵された栄養素が枯渇しているからと考えられます。栄養素というのは、三大栄養素のタンパク質・脂質・糖質だけでなく、ビタミンやミネラルなどもすべて含めたものを指します。実はこのビタミンやミネラルが不足すると、代謝が上手くできなくなってしまうのです。



ビタミンB群

数あるビタミンやミネラルの中でも、ビタミンB群は特に代謝に深くかかわっています。

豚肉は疲労回復に効果的!という話はみなさんも耳にしたことがあると思いますが、これは豚肉に

ビタミンB1が多く含まれているからです。



ビタミンC

ビタミンCは、強力な抗酸化物質で、遊離基や活性酸素から細胞を保護し、酸化ストレスを減少させます。コラーゲンの合成に不可欠であり、皮膚や血管の健康に重要な役割を果たします。

また、アミノ酸代謝を助け、神経伝達物質の合成に関与します。体内で合成されないため、食事から摂取する必要があります。



マグネシウム

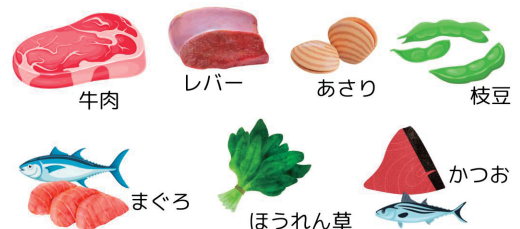
マグネシウムは、体内の多くの生化学的プロセスに不可欠なミネラルです。細胞内で300以上の酵素反応を活性化し、エネルギー生産、タンパク質合成、神経伝達、筋肉の収縮、そしてDNA及びRNAの合成に重要な役割を果たします。

マグネシウムの不足は、筋肉の痙攣、不整脈、疲労感などの症状を引き起こす可能性があります。



鉄

鉄は、体内で重要な役割を果たします。酸素輸送に不可欠なヘモグロビンの成分であり、筋肉のミオグロビンの構成要素でもあります。鉄はまた、多くの酵素の活動にも関与し、エネルギー代謝と細胞の成長・分裂に重要です。体内の鉄は効率的に再利用され、消化管からの吸収と腎臓や肝臓での貯蔵・調節を通じて体内濃度が維持されます。鉄不足は貧血を引き起こし、過剰は組織への損傷を招くため、そのバランスの維持が重要です。



脂質

脂質は、エネルギー源としてだけでなく、細胞膜の構成成分やホルモンの前駆体としても重要です。食事から摂取された脂質は、小腸で分解・吸収され、リポタンパク質に包まれて血液を通じて体内に運ばれます。肝臓は脂質の代謝に中心的な役割を果たし、余分な脂質は脂肪細胞に蓄積されます。脂質代謝のバランスが崩れると、脂質異常症や肥満、心血管疾患などの健康問題を引き起こすリスクが高まります。



冬にも重要な栄養素「たんぱく質」

肌、毛髪、筋肉の構築に必要なたんぱく質は、冬の免疫力強化やエネルギー源としても重要です。不足すると疲労の蓄積や肌トラブルが生じるため、積極的に摂取することが推奨されます。たんぱく質を含む食材を鍋やおでんに加えることで、寒い冬も健康に過ごせます。鶏肉や魚肉は高たんぱくで低脂肪です。豆乳やチーズを加えることで、たんぱく質豊富なメニューを作りましょう。



「私の想いを聞いてください。」

杉本 健男
杉本 健男 院長



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。