

## 「現代型栄養失調とは？ ～日々の食事を見直してみましょう～」

鈴木美穂

実施期間：令和4年10月8日（土）13:00～15:00

開催形態：オンライン（ライブ配信）

対応教員：鈴木美穂、地域連携・研究推進センター運営委員

連携機関：山形県立保健医療大学

## 1. 開催の趣旨と概要

令和4年度山形県立保健医療大学公開講座「考えよう！健康と福祉」の第3回目は、山形県立米沢栄養大学共催で開催され、2講義のうち1講義を本学が担当した。本講座の内容は、近年注目されている、摂取カロリーは足りていても、必要とする栄養素が不足して起こる「現代型栄養失調」をテーマとして講義を行った。

## 2. 参加者

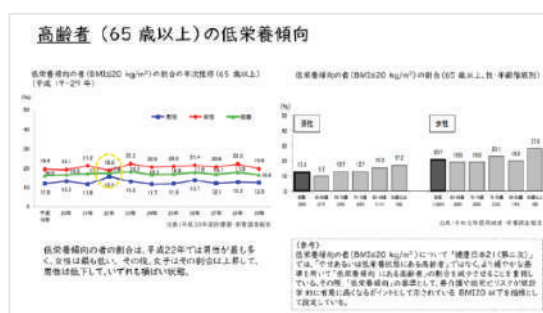
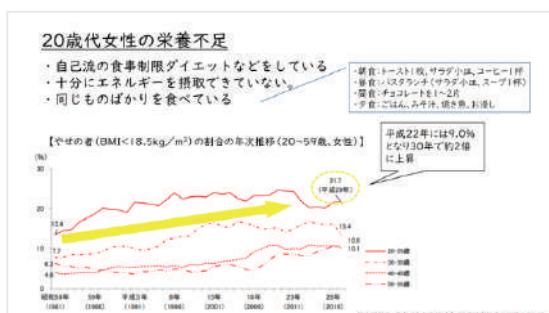
54 名

### 3. 講義概要

参加者が普段の食生活を振り返り、よりよい食習慣を身につけるために必要な「食」に関する知識を深めてもらうことを目的とした。まず、現代型栄養失調の原因と症状について解説し、次に、日本人の栄養摂取の現状、栄養摂取の重要性について説明し、最後に栄養不足の対処法として、普段の食事にと工夫できるポイントを紹介した。

### ① 現代型栄養失調の原因と症状

現代型栄養失調は、摂取カロリーは足りていても極端に偏った食事をしていることで、タンパク質とビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足することで起こることが原因である。症状は、皮膚の症状、貧血、めまい、疲労、下痢、やる気がでない、などで、同じような食事を繰り返す事で栄養が不足し続けて、さまざまな不調につながってしまうといわれている。また、これらのリスクが高いのは、高齢者、40 歳代～50 歳代の男性、20 歳代の女性にリスクが高いと言われているが、今回は、高齢者と 20 歳代の女性に着目した。



## ② 日本人の栄養摂取の現状

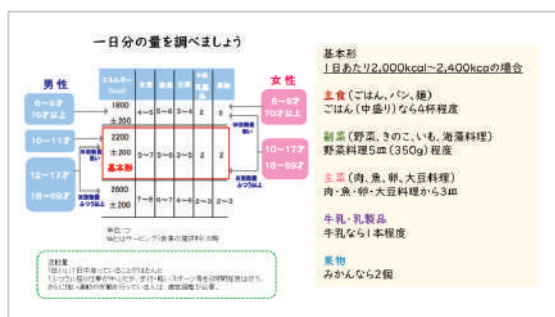
「日本人の栄養摂取の現状」から、20歳代女性は、たんぱく質、カルシウム、食物繊維の摂取量が、特に不足している。また、高齢者はタンパク質、食物繊維は目標とする量に達しているものの、カルシウムは目標とする量に達していない状況である。

## ③ 栄養摂取の重要性

たんぱく質、カルシウム、食物繊維に着目して、それらの栄養素の働きと不足した時の体への影響や一日の摂取量の目安を説明した。

## ④ 栄養不足の対処法 ～普段の食事にひと工夫～

栄養不足の対処法として、食事バランスガイドで栄養バランスの摂れた理想的な食事を説明した。



20歳代では男女ともに朝食の欠食率の割合が最も多いことから、時短で簡単にできる朝食メニューに使用できる食材、調理方法などを紹介した。

時間のない忙しい朝に

### 簡単朝食メニュー(和風)

ツナご飯(材料1人分)  
ごはん1杯 シーチキン20g 白ごま小さじ1 青しそ2枚

★作り方★  
青しそは手切り、温かいごはんにシーチキン、白ごまを入れてかきまぜ、青しそを散らす。

三食栄養素 評価指標  
エネルギー405kcal、たんぱく質16.9g、カルシウム203mg、食物繊維4.5g

重宝と納豆のお味噌汁(材料1人分)  
重宝(冷凍) 2個  
納豆1/2パック おろし生薬(チューブ)小さじ1/2 味噌小さじ2 かつおだし 適量

★作り方★  
重宝は火がとおりやすいようにスライスに切る。鍋にかつおだしを取り、重宝を加えてしばらく煮る。納豆はザルで汁を水切りして、めりめりをとり、鍋に加える。味噌・納豆のタレ・おろし生薬で味を整える。

時間のない忙しい朝に

### 簡単朝食メニュー(洋風)

フライパンでホットサンド(材料1人分)  
食パン(8枚切り)2枚、スライスチーズ1枚、パプリカ15g、ちりめんじゃこ、さきのみりんと大さじ1、きざみのり少々、マヨネーズ適量

★作り方★  
パンにスライスチーズ、薄切したパプリカ、ちりめんじゃこ、さきのみりんとマヨネーズを入れてなじませて、ホットサンドに入れてふたをずす。時々ふたを開けてフライパンで両面焼く。

豆乳スープ(材料1人分)  
豆乳(無調整)カップ1、オクラ15g、コーン(缶詰)小さじ1、まねき20g、コンソメ1/2個、塩こしょう適量

★作り方★  
お鍋のウレに豆乳、オクラ、コーン、まねき、コンソメ、塩こしょうを入れて電子レンジで約3分。

三食栄養素 評価指標  
エネルギー352kcal、たんぱく質17.8g、カルシウム123mg、食物繊維6.6g

食パンをライ麦食パンに変えると2倍の食物繊維が摂れます。

令和4年度山形県立保健医療大学公開講座

## 考えよう! 健康と福祉

新型コロナウイルス感染症予防のため、パソコンやスマートフォンからのZoomによるオンライン開催となります。興味、関心のある方は是非ご参加ください。

令和4年6月18日(土) 13:00~15:00	令和4年8月20日(土) 13:00~15:00
講義1 「健康寿命を延ばしましょう 脳・心臓・腎臓のつながりから考える「運動」のススメ」 理学療法学科 助教 鈴木 三郎	講義1 「子育てと子育て支援を考える」 看護学科 講師 樋谷由美子
講義2 「化学物質としての「健康食品」を考える」 看護学科 准教授 藤田 伸一	講義2 「知っておきたいパーキンソン病の症状～最近動作が遅くなっていますか～」 作業療法学科 教授 菊池 昭夫
令和4年10月8日(土) 13:00~15:05	令和4年12月10日(土) 13:00~15:00
講義1 「「現代型失業失調」とは? ～日々の食事を意識してみよう～」 栄養学 准教授 鈴木 実穂	講義1 「いきいきと働くために ～ワーク・エンゲイジメント～」 看護学科 助教 高谷 新
講義2 「今どきの性教育 ～性を健康に生かそう～」 看護学科 教授 遠藤 恵子	講義2 「生活の良し悪しを決める「使える筋肉」と「使えない筋肉」」 理学療法学科 教授 加藤 浩

※10月8日(土)は、保健医療大学にZoomによる公開講座を視聴できる会場を設ける予定です。詳細は、後日ホームページ等でお知らせいたします。  
(新型コロナウイルス感染症の状況によっては開催しない場合があります。)

■ 申し込み方法  
① 申し込みフォームから申し込み場合  
以下のいずれかの方法で申し込みフォームのサイトへお進みください。  
・QRコードを読み取る  
・URLを入力する → <https://forms.gle/vzEwNtnz3pNwEg1x5>  
② メールの場合 → [kanni@yachits.ac.jp](mailto:kanni@yachits.ac.jp)  
「名前(フリガナ)・参加希望日・電話番号・郵便番号・住所」をお書きください。

■ 受講料 無料(1講義だけでも結構です)  
■ 締切り 各回開催日の2週間前まで  
受講できない方は講義資料を郵送します。ご希望者は下記までお電話ください。

公立大学法人 山形県立保健医療大学 〒990-2212 山形市上郷260番地  
【お問合せ】 ☎023-686-6671(附属図書館)