

8月4日 栄養の日

2017年に公益社団法人日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日からの7日間を「栄養週間」に制定しました。今年のテーマは「肥満、やせ過ぎ、低栄養を減らす」です。40～60代男性の3人に1人が肥満、メタボリックシンドローム（または予備軍）は1412万人、糖尿病の疑いがある人は1000万人ほどいるといわれています。脂質や炭水化物をとり過ぎると、からだの中で脂肪として蓄積され、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因となります。一方で20代女性の約20%、高齢者の約18%が低栄養傾向にあります。低栄養は骨や歯がもろくなったり、筋力低下などの原因になります。

健康なからだ作りには毎日適正な量の栄養素をとることが大切です。食生活のポイント



のひとつに、「一日単位で栄養素量を調節する」ことがあります。例えば、昼食で炭水化物を食べ過ぎたら夕食はたんぱく質や野菜中心の食事にする、夕食で脂っこいものを食べ過ぎたら翌日の昼食や夕食では油ものを減らすなどです。翌日中にとり過ぎ・不足した栄養素の調整をするように心がけると栄養バランスがよくなります。