

「新型」の栄養失調って何？

イライラや倦怠感は、ダイエット中の人や偏食傾向の人では「新型栄養失調」が原因の場合があります。毎日の食事で、エネルギー量は足りているのに、タンパク質やビタミン、ミネラルが不足している、逆に特定の栄養素（特に糖質）が過剰になっていることを「新型栄養失調」と言います。新型栄養失調は、自覚症状はあまりなく、なんとなくだるい程度ですが、放置すると「うつ」など心の不調につながる可能性があります。

次のような方は、新型栄養失調になりやすいため、食生活を見直しましょう。

○朝食を食べる習慣がない

パンとコーヒーだけでは、タンパク質や鉄分が不足し、情緒不安定などの症状が表れます。

○週に3回以上ファストフードを利用する

ファストフードは塩分が多く、過剰摂取によりマグネシウム不足になりやすくなり、慢性的な疲労や偏頭痛が表れます。

○甘いものをついつい食べ過ぎる

スイーツ、間食を食事代わりにしている人は、糖質の取り過ぎでビタミンB₁不足になりやすく、倦怠感や痩せていてもかくれ脂肪肝などの原因になります。

