

食育白

Vol.22 ビタミン・ミネラル 不足にご用心!

気温も湿度も高い季節を迎えると、食欲が落ちて疲れを感じるが多くなりませんか？夏の体調不良の要因のひとつが、暑さに対抗するためにかく「汗」にあります。汗は不要物を排泄する大切な役割がある反面、余分なものだけでなく、体内にある水溶性の大事な栄養素も排出してしまいます。汗をたくさんかく夏にこそ、食事での栄養管理が重要です。

1 汗で失われるビタミンとミネラル

汗には、気温が上がっても体温を一定に保つ体温調節の働きや排泄機能があります。暑いとたくさんの汗をかきますが、実はこのとき、水分と一緒に体内に蓄えられた水溶性のビタミンやミネラルも体外に排出してしまいます。大量の汗をかいた際に、水やお茶など塩分を含まない飲み物で水分だけを補うと、さらなる脱水症状を引き起すこともあり、代謝が悪くなって夏バテの原因になります。水やお茶と一緒に小さい梅干を一粒食べるなど、ミネラル不足に気をつけましょう。

2 土壌と食生活の変化が不足の原因

そもそも私たちが住む日本の土壌は、多くの水がやわらかい軟水であることでもわかるように、欧米に比べるとミネラル分が少ないようです。必然的にそこで育まれる食物自体の含有量も比較して少ないと言われます。

それでも昔は穀物・野菜・果物・海藻・魚介類が中心の和食の食文化により、理想的なバランスが保たれていました。しかし食が欧米化した現代は、穀物・野菜類の摂取が減り、肉類の摂取が増えました。肉類の消化にはかなりの消化酵素を必要とし、消化酵素を働かせるには多量にビタミン・ミネラルが必要なのです。全体の摂取量が減った上に、消化にビタミン・ミネラルを必要とする食物を多く摂るようになったことから、健康に大きな影響を与えるようになりました。

肉類の摂取増加に加えて、ミネラルを含む部分をすっかり

取り除いて精製してしまった白米や小麦、塩や砂糖などを好むことでも、食事から摂取できる量がさらに減少します。また、便利さから口にする機会が多くなった様々な加工食品や清涼飲料水には、添加物としてカルシウムなどの栄養素の吸収を妨げる「リン酸塩」が加えられています。1品では微量でも、多種の加工食品を複合的に摂り続けることによって摂取が多量になることから健康被害も懸念されています。

ミネラル不足は、より便利で食べやすく、旨味を安易に感じられるものを好む嗜好の一方で起こる弊害とも言えます。

3 サプリメント選びには要注意

「でも便利なものや嗜好は変えられない」→「食事で不足したビタミンやミネラルはサプリメントで補給したら？」と考えやすいところですが、ここにも落とし穴が。

市販のサプリメントの中には合成精製や無機物との結合により、効果が期待できるほど吸収できない形で商品化されているものや、強い酸化防止の加工が施されているものなど、健康の補助とは言いがたい商品があるのも事実です。

サプリメントを選ぶ際は、原料表示や製造方法を良く理解し、原料が食物に由来しているものなのか、本当に信頼できる商品なのかをきちんと確かめる必要があります。

自分と家族の健康は、食材からバランス良く栄養を摂取できるよう「食物を知り」「恩恵を最大限に引き出す」自分達の知恵と手間で守るのが一番安全。野菜や果物・海藻類をバランス良く摂取することを心がけ、その基本の上で、助けを借りる安全な補助食品を選ぶようにしましょう。