

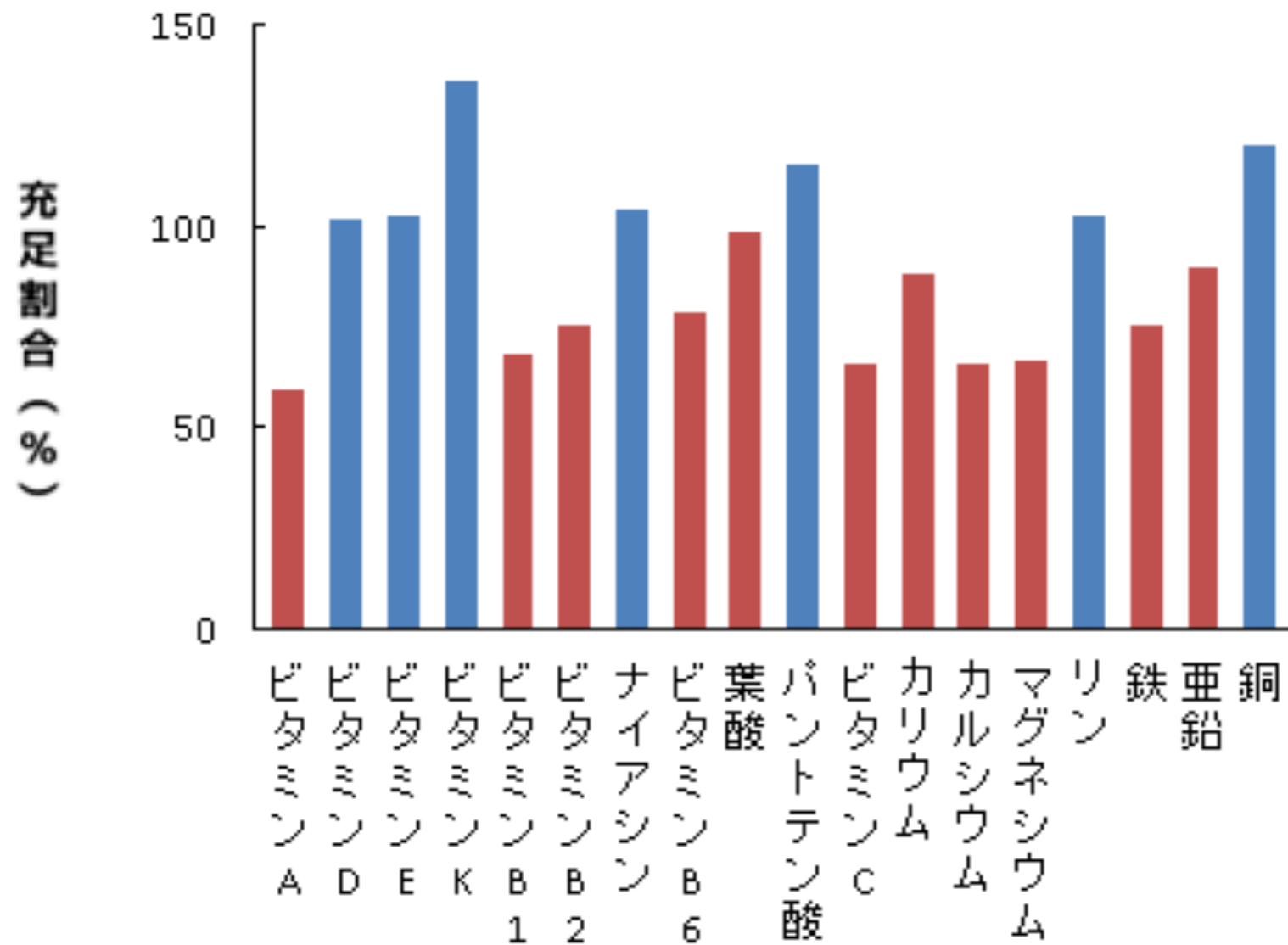


第9回栄養講座

サプリメントに頼らない食事療法

栄養摂取状況

30～39歳の食事摂取基準と比較した栄養素摂取量



現代人の多くは質的な栄養不足に陥っている

サプリメントとは

“

サプリメント (supplement) とは、栄養補助食品 (えいようほじょしょくひん) とも呼ばれ、ビタミンやミネラル、アミノ酸など栄養摂取を補助することや、ハーブなどの成分による薬効が目的である食品である

出典：Wikipedia

”

サプリメント = 栄養補助食品

つまり

補うことも目的としている

基本は食事

サプリメントはあくまで栄養摂取の補助

食事からの栄養摂取を基本とすべき

➡質の高い食事を意識

カロリーではなく、栄養価の高い食事

炭水化物

炭水化物

食物繊維

エネルギーにならない

糖質

エネルギーになる

早い ←

吸収スピード

→ ゆっくり

単糖類

一つの糖
これ以上分解×。最小単位
消化・吸収が早い

ブドウ糖…穀類、果物など
果糖…果物、はちみつなど



少糖類

単糖が2～10個結合したものの

ショ糖…砂糖、さとうきびなど
乳糖…牛乳、母乳など
麦芽糖…麦芽、さつまいもなど



多糖類

単糖が10個以上結合したものの

でんぷん…穀類、芋類など
オリゴ糖…味噌、醤油など



食物繊維



食物繊維には種類があり、
不溶性と水溶性の2種類ある
それぞれ違う性質を持ち、身体への作用が異なる

食物繊維の種類と働き

水溶性食物繊維

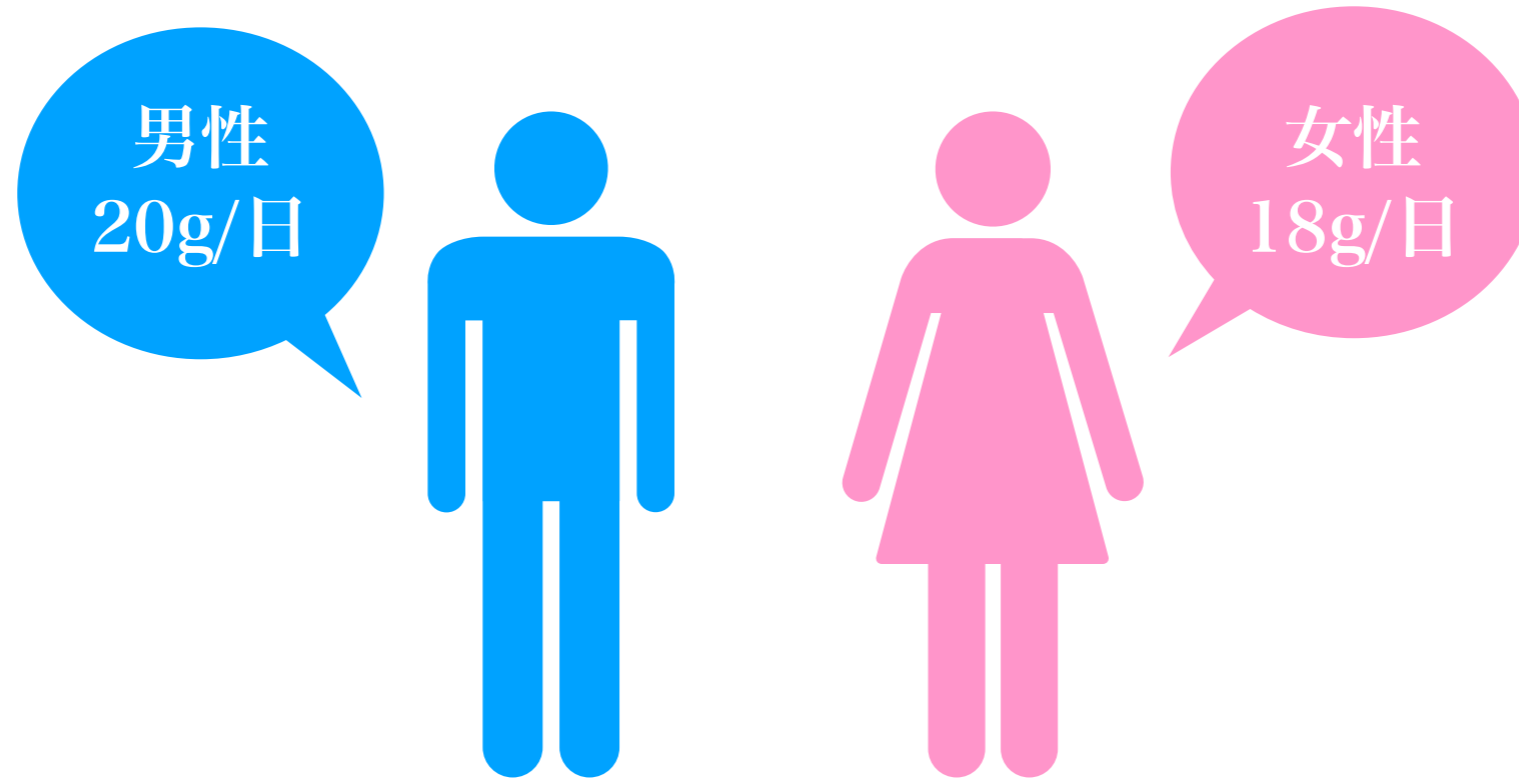
- 1：水分と一緒にドロドロになり胃腸をゆっくり移動
➔血糖値の上昇を緩やかにする
- 2：腸内細菌のエサ(腸内環境改善)

不溶性食物繊維

- 1：水分を吸収して便の量を増やし、腸の蠕動運動促進(便秘改善)
- 2：農薬や重金属・有害化学物質などを吸着し排泄する

※不溶性食物繊維はほとんど腸内細菌に分解されない
➔腸内細菌のエサにはならない

食物繊維の摂取量



1日の目標摂取量

現代人の食物繊維の摂取量は

男性：14.6g、女性：14.3g

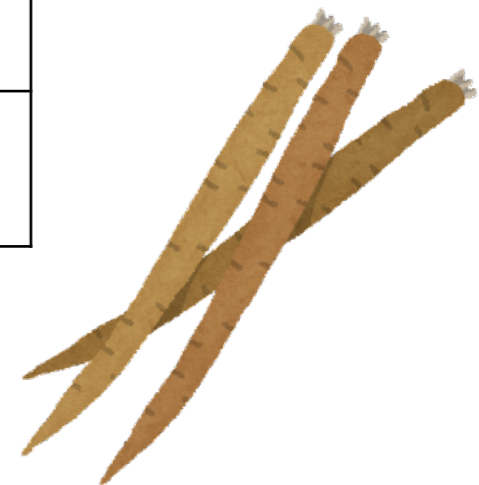
食物繊維の摂取量が低下傾向にある

ダイエットに重要な血糖値のコントロールや整腸作用に関わるため

野菜や果物、繊維が豊富な炭水化物などで摂取

食物繊維を多く含む食品

食品	食物繊維
玄米160g	2.24g
オートミール50g	4.7g
ごぼう 100g	5.7g
ブロッコリー100g	4.4g
アボカド100g	5.3g
オクラ5本	2.5g
かぼちゃ100g	2.8g



マグネシウム

生体内には約 25gのマグネシウムが存在
腸管吸収率が約40～60%
不足しがちなミネラルであり
こまめに摂取するのが◎

■マグネシウムの摂取基準 (mg/日)

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	20 ^{※2}	—	—	20 ^{※2}	—
6～11 (月)	—	60 ^{※2}	—	—	60 ^{※2}	—
1～2 (歳)	60	70	—	60	70	—
3～5 (歳)	80	100	—	80	100	—
6～7 (歳)	110	130	—	110	130	—
8～9 (歳)	140	170	—	140	160	—
10～11 (歳)	180	210	—	170	210	—
12～14 (歳)	240	290	—	230	280	—
15～17 (歳)	290	350	—	250	300	—
18～29 (歳)	280	340	—	230	270	—
30～49 (歳)	310	370	—	240	290	—
50～69 (歳)	290	350	—	240	290	—
70以上 (歳)	270	320	—	220	260	—

食事からマグネシウムの摂取

マグネシウムは食事から十分に摂取することは可能
意識的に摂取しよう

- * あおさ
- * わかめ
- * ごま
- * 豆腐
- * きなこ
- *アーモンド
- * 豆味噌
- * オートミール
- * 玄米
- * 五穀米



食事にプラス



ニューサイエンス
超高濃度マグネシウム 50ml



栗國の塩
栗國のにがり 100ml

塩化マグネシウムは
吸収率が良い
少量を頻回摂取
摂りすぎはお腹を
くたす場合がある

鉄

女性に不足がちな鉄 大きく影響するものが月経

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性				女性					
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定 平均 必要量	推奨量	推定 平均 必要量	推奨量		
0~5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6~11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1~2 (歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3~5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6~7 (歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8~9 (歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10~11 (歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12~14 (歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15~17 (歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18~29 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30~49 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50~64 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65~74 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦 (付加量)										
初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・後期					+8.0	+9.5	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—

吸収率の悪さ

ヘム鉄	非ヘム鉄
肉や魚に含まれる	野菜や穀物に含まれる
吸収率が高い	吸収率が低い
10～20%	2～5%

吸収率を高くするため
ビタミンCやたんぱく質と
一緒に摂取すると◎

鉄調理器具

調理の際に南部鉄器や鉄鍋などを使用すると
食品に吸収されやすい鉄分が溶け出すため
比較的手軽に鉄分が摂れる
トマトや酢など酸性の食品を使うと
鉄分がより溶け出しやすくなる



レバー

鉄分が多く含まれる
レバーを食べるのが効率的
週1回を目安に食べると◎



粉末のレバー



食べにくく、下処理が大変な
鶏レバーを粉末にした商品

ハンバーグに入れたり
レバーペーストにしたり
工夫して食べる

亜鉛

亜鉛は腸管吸収率が約30%と悪い
不足しやすいミネラルであり
積極的に摂取したい

■亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0~5(月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6~11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1~2(歳)	3	3	—	—	3	3	—	—
3~5(歳)	3	4	—	—	3	4	—	—
6~7(歳)	4	5	—	—	4	5	—	—
8~9(歳)	5	6	—	—	5	5	—	—
10~11(歳)	6	7	—	—	6	7	—	—
12~14(歳)	8	9	—	—	7	8	—	—
15~17(歳)	9	10	—	—	6	8	—	—
18~29(歳)	8	10	—	40	6	8	—	35
30~49(歳)	8	10	—	45	6	8	—	35
50~69(歳)	8	10	—	45	6	8	—	35
70以上(歳)	8	9	—	40	6	7	—	35
妊婦(付加量)					+1	+2	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—

亜鉛を多く含む食品

食品	食物繊維
牡蠣60g	7.9g
ホタテ60g	1.6g
牛肩ロース70g	3.9g
鶏レバー70g	2.3g
卵1個	0.7g
納豆1パック	0.8g
アーモンド10粒	0.7g



ビタミンA

ビタミンAは脂溶性ビタミン

目の機能や免疫機能などに必要

しかし脂溶性ビタミンのため過剰摂取には注意が必要

ビタミンAの食事摂取基準 (μgRAE/日)¹

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0～5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5 (歳)	350	450	—	700	350	500	—	850
6～7 (歳)	300	400	—	950	300	400	—	1,200
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,500
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,900
12～14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,500
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	500	650	—	2,800
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～64 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65～74 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量)初期					+0	+0	—	—
中期					+0	+0	—	—
後期					+60	+80	—	—
授乳婦(付加量)					+300	+450	—	—

¹ レチノール活性当量 (μgRAE)

=レチノール (μg) +β-カロテン (μg) ×1/12+α-カロテン (μg) ×1/24
+β-クリプトキサンチン (μg) ×1/24+その他のプロビタミンA カロテノイド (μg) ×1/24

² プロビタミンA カロテノイドを含む。

³ プロビタミンA カロテノイドを含まない。

ビタミンAを多く含む食品

- レバー
- うなぎ
- マグロ
- ホタルイカ
- 卵
- にんじん
- モロヘイヤ

ビタミンAは脂溶性ビタミンのため
油と一緒に摂取すると吸収率が上がる
野菜は油を使った炒め物と相性が良い

和食

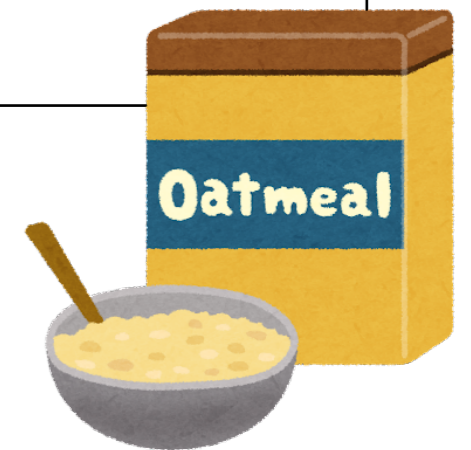
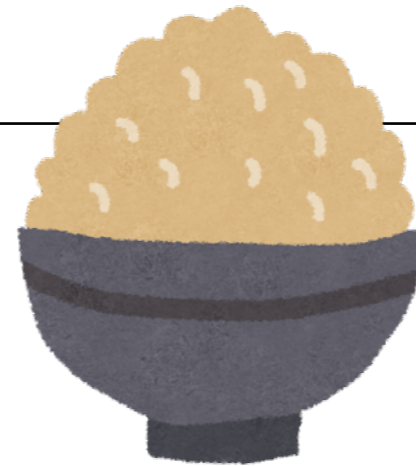


和食の基本といわれる「一汁三菜」

日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と
3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立が理想的

ご飯

プラン		
白米＋もち麦	玄米＋もち麦	オートミール
<ul style="list-style-type: none">・家族がいてもやりやすい・もち麦で食物繊維や栄養価UP・GI値が下がる	<ul style="list-style-type: none">・栄養価高い・食物繊維が豊富(不溶性&水溶性)・腸の負担になることも	<ul style="list-style-type: none">・栄養価高い・食物繊維が豊富・セカンドミール効果◎・腸の負担になることも・糖質の量が少ない



汁物

プラン		
味噌	出汁	具材
<ul style="list-style-type: none">・ 無添加のもの・ 米、麴、塩のみ・ 赤味噌や八丁味噌は抗酸化作用が強い	<ul style="list-style-type: none">・ 無添加・ アミノ酸等、酵母エキス、たんぱく加水分解物などが入っていないものがベスト	<ul style="list-style-type: none">・ あおさ・ 豆腐・ にがり数滴

出汁入りでたんぱく質補給
具材でマグネシウム補給の
栄養価の高い味噌汁



- ・グルテンフリー
- ・カゼインフリー
- ・アルコールフリー
- ・カフェインフリー

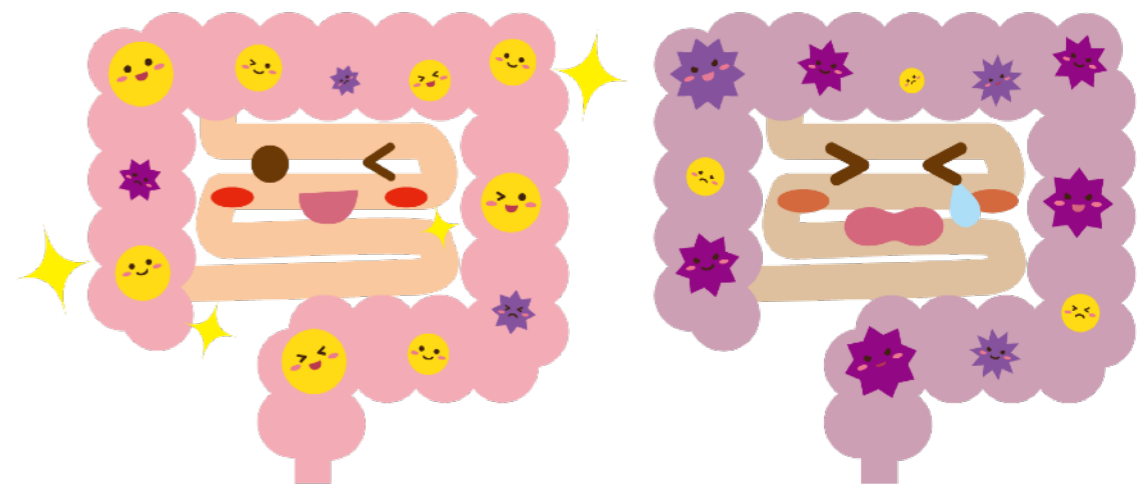
いい栄養素を入れる前に
まずは食事を見直すこと
この4つの取り除く食事では
とても健康的な食事になる

なぜ4Fを意識するべきなのか？

4Fを意識することで
腸内環境が整う



栄養が不足しているのは
摂取バランスが崩れている
または体内に消化吸収できていない
可能性がある

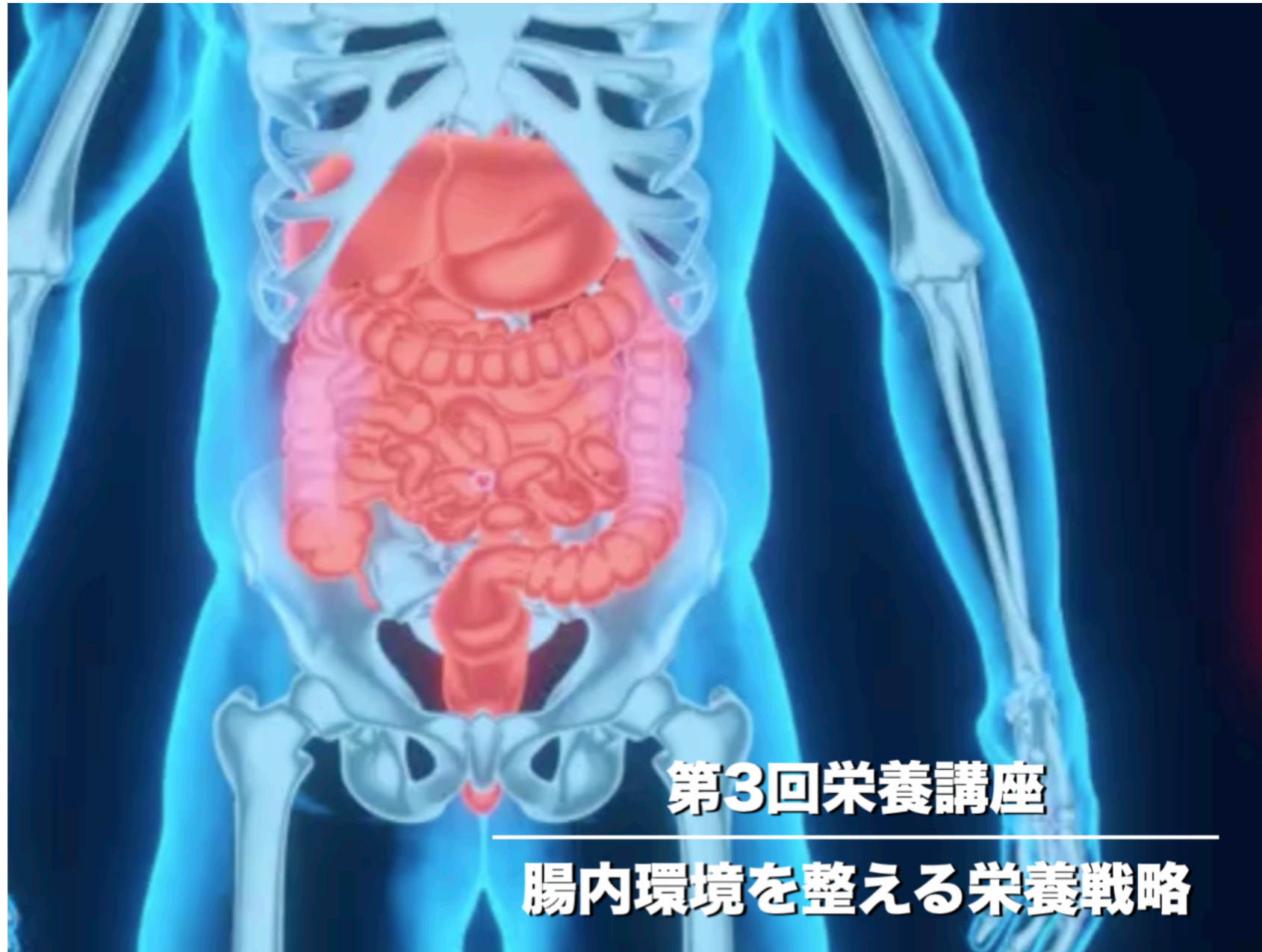


まずは腸内環境

食事からの栄養摂取にしても
サプリメントからの栄養摂取にしても
腸内環境が整っていない場合は
もったいない



腸内環境



サロン内にあるこちらも合わせてご覧ください

消化力



サロン内にあるこちらも合わせてご覧ください

なぜカフェインも？

カフェインにはメリットもあるが
デメリットもある

- ・鉄の吸収阻害
- ・交感神経優位

女性では特に鉄欠乏に陥りやすいため
注意が必要

交感神経優位では胃腸機能は低下



サプリメントのデメリット

サプリメントにもデメリットがあり
人工的なものとして
避けられる場合もある

- ・ 過剰摂取による影響
- ・ 飲み合わせによる影響
- ・ サプリメント重視による食事の軽視
- ・ 不十分なエビデンス

活用したい

サプリメントにデメリットもあるが
うまく活用していけるとベスト
食事だけでは難しい栄養素もある

- 亜鉛
- ビタミンD
- 美容目的のビタミンC
- 脂肪燃焼のカルニチン

…etc

サプリメント



亜鉛



ビタミンD



プロバイオティクス



ご清聴いただきありがとうございますございました