栄養部だより VOL.115 R4年11月

テーマ：冬型栄養失調に注意！

人は寒さに耐えるだけでも体力は消耗されます。特に寒がりな人にとってはこれからの季節はつらい時期になりますね。しっかりと栄養を摂って、体が冷えないように対策しましょう。
栄養素によっては、寒さに対応するのに使われてしまうことで、普段と同量摂っていても不足してしまいます。消費量を夏と比較した場合、およそ10%増しともいわれています。
こうした栄養不足、バランスが悪くなってしまう状態が、冬型栄養失調といわれています。
特に冬型栄養失調は、最悪の場合は心臓や血管系の疾病につながることがあります。

☆不足しがちな栄養素☆

マグネシウム

寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻すのにマグネシウムが使われるため、冬に不足しがちです。

マグネシウムを多く含む食品
油揚げ・納豆・ひじき・のり・昆布など

葉　　酸

葉酸は赤血球の材料の一部です。身体を温めるために、体を燃焼させる酵素を体中に届けるのに大量の赤血球が使われるので不足しがちです。

葉酸を多く含む食品
ほうれん草・小松菜・春菊・レバーなど

ビタミンB群

人は寒さを感じると体内では熱を作り出すために交感神経を働かせ、ビタミンB１やB6を消費します。また栄養素の代謝にも関与しているため、冬場はビタミンB群の消費量が増える傾向にあります

ビタミンB群を多く含む食品
豚肉・レバー・うなぎ・マグロ・
鯖・大豆製品など

脂　　質

脂質は保湿成分であり、脳の構成成分です。冬に乾燥して湿度が低下すると、身体の乾燥を補うために使われるので、不足しがちです。

脂質を多く含む食品
魚：オリーブ油・アマニ油・
ココナッツオイルなど

食材豆知識

越前ガニの秘密

いよいよ、寒くなりカニが美味しい季節となりますね。毎年11月6日はカニの解禁日で、この日から「ズワイガニ」や「セイコガニ」を多く見受けられます。そこで今回はカニの豆知識をお教えしますよ！

【オスとメスで大きさが違うのはなぜ？】

カニは脱皮を繰り返しながら体が大きくなっていきます。その脱皮の回数が「セイコガニは10回」で終わりなのですが、「ズワイガニは10回以上」します。9回目の脱皮までは両方とも大きさは同じですが、10回目の脱皮でオスはグーンとを大きくなります。このセイコガニが10回で脱皮を終えるのは、以後毎年卵を生み続けるため負担を軽くするためと考えられています。

【「カニみそ」ってズワイガニの脳みそ？】

「カニみそ」と呼ばれるもの（暗褐色）は、「肝膵臓（かんすいぞう）」といい肝臓と膵臓の働きをしている器官で、脳みそではありません。
また、「オスガニ」の甲羅の中にある白色で、つぶ状になったような部分が見られますが、これが精子を作り、貯蔵する「精巣」と「輸精管」です。
ちなみに「メスガニ」の甲羅の中にあるオレンジ色の部分は「卵巣」です。