

# 栄養管理部ニュース

2020年9月号

## ドクターコラム



ミネラルやビタミンなどは身体の中に微量しかありませんが、身体の機能を維持するために必須な栄養素です。また、これらはよくサプリメントなどでも販売されていますが、多ければいいというものでもなく、適切な量を摂取することが重要です。基本はバランスよい食事をしていれば大きく不足することはありませんが、偏った食事内容や、食事摂取が極端に少なくなると不足することがあり、様々な機能障害をきたしてきます。自動車に例えるとエンジンオイルのようなもので潤滑油のような働きをしていると考えてください。なくても車は走りますが、すぐにエンジントラブルを起こします。エンジンオイルも定期的な交換をしているように、微量栄養素も定期的には必要量を摂取するように心がけてください。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

## 感染症を予防！ 微量栄養素について

微量栄養素の欠乏は免疫能を障害することが知られています！

**微量栄養素** 微量ながらも人の発達や代謝機能を適切に維持するために必要な栄養素である**ビタミン、ミネラル**

### 高齢者では...

- ×嗜好の変化や偏り
- ×バランスの悪い栄養素の摂取
- ×十分な食事量の摂取が維持できない
- ×食およびそれを取り巻く社会的環境の不十分さ



### ■ビタミンDの欠乏 感染症の発症に関与

#### ビタミンD 主な食品

アンコウの肝 カジキ サケ サンマ イワシ サバ プリ マグロ  
シイタケ キクラゲ

### ■ビタミンA 感染症に対する生体防御に関与

#### ビタミンA 主な食品

ホウレン草 ニンジン 春菊 肝油 豚肉 鶏肉 レバー  
アンコウの肝 ウナギ

### ■その他

ビタミンE、B6、B12および亜鉛・セレンなども免疫能に関与

参考)一般社団法人日本臨床栄養代謝学会 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療と予防に関する栄養学的提言(提言4)より

微量元素を多く含む食品を食べることは、感染症予防の一助になります。バランスのよい食事を心がけましょう。

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください