

News Letter

味の素（株）栄養レター

「プレシニア」世代の健康リスク

ビタミン・ミネラルの‘ちょい足し’で、栄養素不足と過剰の不安を解消！

～一般社団法人日本スポーツ栄養協会 鈴木 志保子 理事長インタビュー～

厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」の結果によると、日本人のビタミンやミネラルなどの微量栄養素は摂取量が不足しています。とくに、年齢を重ね、食が細くなってきた世代は摂れる栄養素が偏りがちになり、食事だけで1日の栄養素を摂取するのは難しい場合もあります。

そのようなとき、バランスのよい食事を意識しながら、食事だけでは不足してしまいがちな栄養素を、足りない分だけサプリメントから補給してみることも健康維持するための一つの方法と言えます。そこで、健康不安が募り始める「プレシニア」世代（シニア層よりひと世代前）の人たちの栄養摂取、とくに上手なサプリメントの利用法について、一般社団法人日本スポーツ栄養協会の鈴木志保子理事長に、ポイントを解説いただきました。



(一社)日本スポーツ栄養協会 鈴木志保子理事長


実際に、ビタミン・ミネラルの摂取量が足りていない人が多い

日本人のビタミンやミネラルの摂取量は、どの程度不足しているのでしょうか？ 平均的な日本人のビタミン・ミネラルの

摂取量は、厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」からわかります。一方、どのくらい摂取すべきかは、同省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に示されています。表1に両者を対照できるようにまとめました。多くの微量栄養素の摂取量が不足している現状をおわかりいただけると思います。

表1 プレシニアのビタミン・ミネラル1日あたり摂取の目安と実際の摂取量

	男性			女性		
	摂取の目安	実際の摂取量	充足率	摂取の目安	実際の摂取量	充足率
ビタミン A (μgRAE)	900	564	62.7%	700	532	76.0%
ビタミン B1 (mg)	1.3	1.03	79.2%	1.1	0.88	80.0%
ビタミン B2 (mg)	1.5	1.25	83.3%	1.2	1.13	94.2%
ビタミン B6 (mg)	1.4	1.30	92.9%	1.1	1.12	101.2%
ビタミン B12 (μg)	2.4	7.3	304.2%	2.4	5.9	245.8%
ビタミン C (mg)	100	96	96.0%	100	101	101.0%
ビタミン D (μg)	8.5*	7.9	92.9%	8.5*	6.6	77.6%
ビタミン E (mg)	7.0*	7.2	102.9%	6.0*	6.6	110.0%
葉酸 (μg)	240	310	129.2%	240	295	122.9%
鉄 (mg)	7.5	8.3	110.7%	月経なし:6.5 月経あり:11.0	7.5	68.2%
銅 (mg)	0.9	1.23	136.7%	0.7	1.07	152.9%
亜鉛 (mg)	11	9.2	83.6%	8	7.7	96.3%
カルシウム (mg)	750	503	67.1%	650	494	76.0%
マグネシウム (mg)	370	270	73.0%	290	242	83.4%

黄色地の数字は充足率不足。摂取の目安は50～64歳の人の値で、*は目安量（一定の栄養状態を維持するのに十分な量）、その他は推奨量。

実際の摂取量は20歳以上の人の平均値。

鉄の充足率は月経のある場合の推奨量に対する値。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」, 「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」より作成)

食生活に不安を感じている人が多いという現状

実際に食生活に不安を感じている人が少なくないことも、明らかにされています。当社が3年ごとに行っている「主婦の食生活意識調査 (Ajinomoto Monitoring Consumer Survey)」の2018年調査結果によると、「ふだんの食事で栄養のバランスをとりたいと思っているが、思うようにできない」という質問に「はい」「どちらかといえば「はい」と回答した人が、50代で63%、60代で50%を占めていました(図1)。

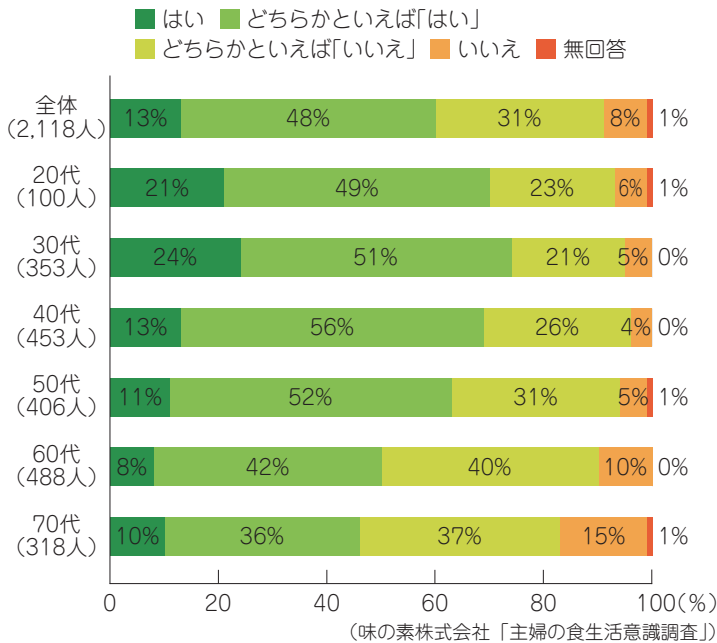


図1 ふだんの食事で栄養のバランスをとりたいと思っているが、思うようにできない人の割合

サプリメントからの栄養素摂取のコツは「ちょい足し」

このようにプレシニアの多くの方が、食事からの栄養素摂取が適切か否かに不安を抱えており、実際に不足している可能性が高いです。しかし、誰でもやみくもにサプリメントをとれば良いわけではありません。とり過ぎに注意が必要な人もいます。

サプリメント摂取のより積極的な検討が勧められるプレシニアとは、例えば次のような方です。

食が細くなってきた人

歳とともに食が細くなってきたという人、または元から食べる量が少ない人は、微量栄養素が不足している可能性があります。まずは、ふだんの食事の中で、野菜や果物をしっかり食べることが大切です。そのうえで、サプリメントから少量のビタミン・ミネラルをとるとよいでしょう。

多忙で食生活が乱れがちな人

「忙しくて食事の内容は二の次。とにかく量が足りていればいい」という人は、エネルギー量は不足しておらず体重の変化はみられないかもしれませんが、微量栄養素のビタミン・ミネラルが不足している可能性があります。ふだんの食生活を見直した上で、サプリメントの利用を考えてみましょう。

身体活動量が多い人、スポーツをしている人

スポーツや運動をする人は、当然ながら多くのエネルギーと栄養素を消費します。また、筋肉をつけるためにたんぱく質が重要なことはよく知られていますが、ビタミンやミネラル等の微量栄養素も、筋肉にとって重要な栄養素です。スポーツアスリートは、二つの意味でそれら微量栄養素を十分にとる必要があるということです。

栄養素が足りているか、少し不安な人

さきほども述べたように、ご自身の食生活に漠然とした不安を抱えているプレシニアが少なくありません。そのような方は、ビタミンやミネラルの必要量のすべてをサプリメントからとる必要性は高くないことが多いでしょう。少量のサプリメントを利用することで、とり過ぎを心配せずに、栄養素不足の不安を解消できます。

実は高い、プレシニアのサプリメント摂取率

厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」では、男性の約3割、女性の約4割が「健康食品を摂取している」と回答し、とくに女性ではプレシニア世代の50～60代、男性も60代で摂取している人の割合が高いことがわかります(図2)。また、同省の「2019年 国民生活基礎調査」からも、女性は50代、男性は60代が、サプリメント等の摂取率が最も高いという結果が示されています(図3)。

そして、そのような健康食品を摂取する目的として、「健康の保持・増進」とともに、「ビタミン・ミネラル」の補充を挙げる人が少なくありません(表2)。

栄養不良の二重負荷が起きている！

ところで今、多くの国で「栄養不良の二重負荷」という問題が起きていることをご存知でしょうか。二重負荷とは、エネルギーや栄養素の過剰摂取と、その反対の低栄養が、同じ社会で同時に起きている状態を指すものです。

日本でも、若年から中年層での肥満やメタボリックシンドロームの増加と、中年期以降の人や若年期女性の低栄養が問題になっています。例えば、厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養

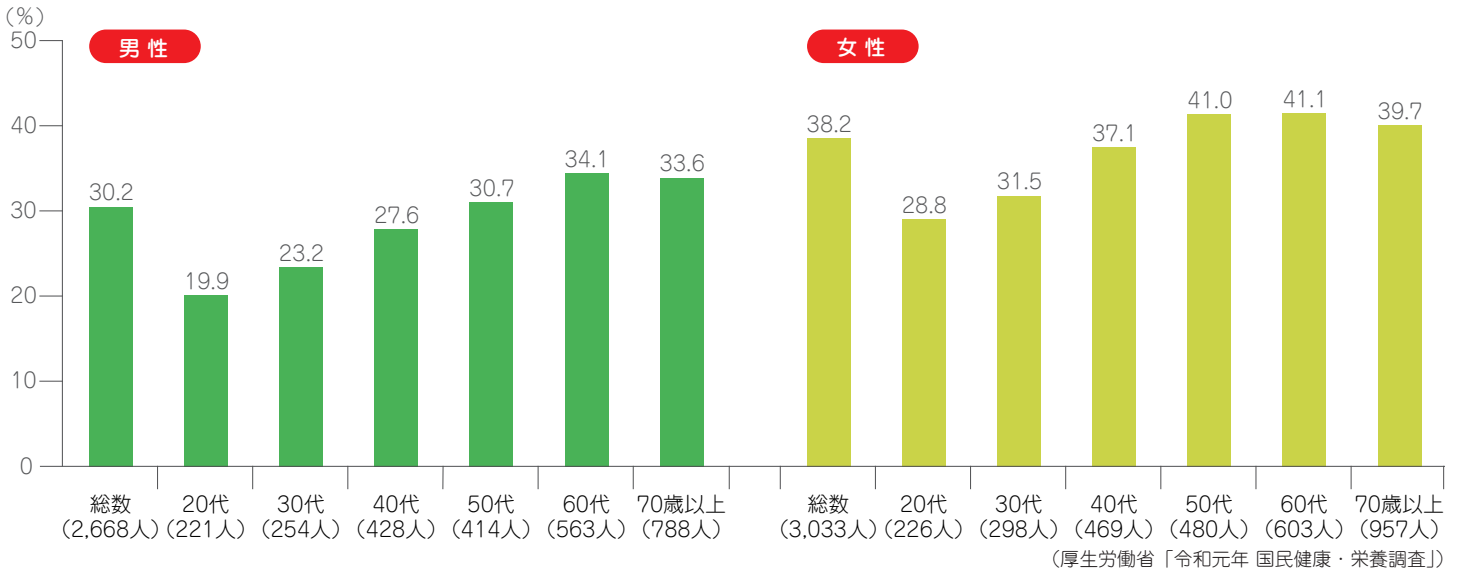


図2 サプリメントのような健康食品を食べたり、飲んだりしている人の割合

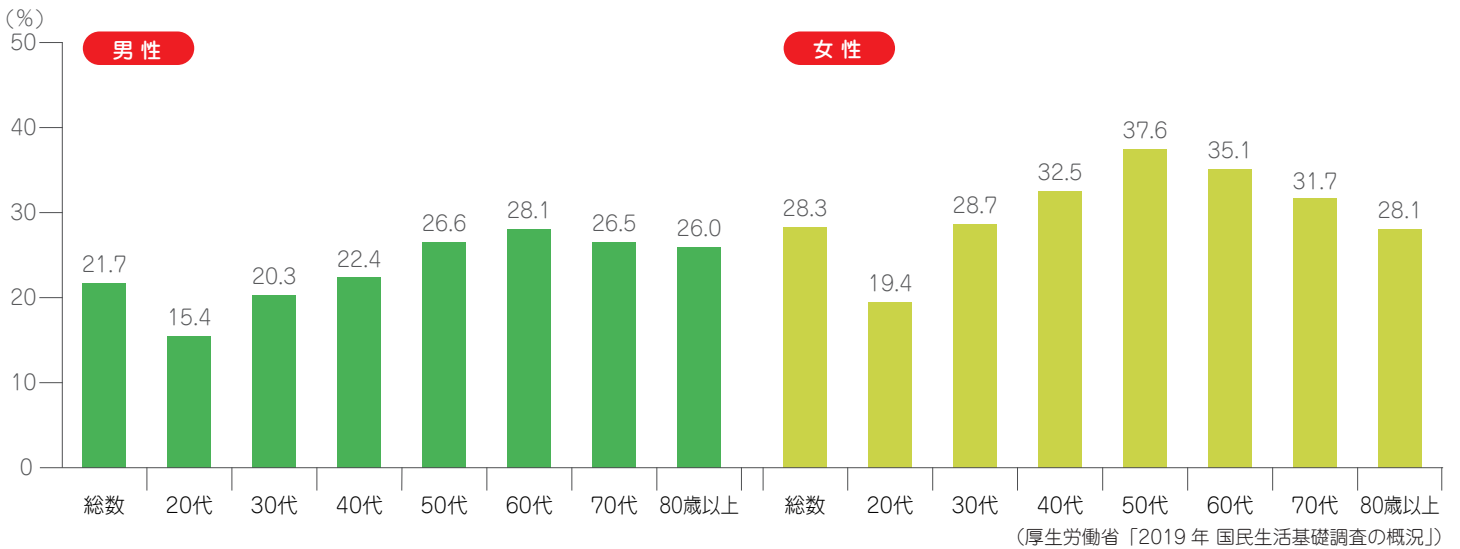


図3 サプリメントのような健康食品を摂取している人の割合

表2 健康食品を摂取している目的(20歳以上、性・年齢階級別)

		総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	805	-	44	-	59	-	118	-	127	-	192	-	265	-
	健康の保持・増進	582	72.3	19	43.2	37	62.7	70	59.3	94	74.0	155	80.7	207	78.1
	たんぱく質の補充	84	10.4	22	50.0	10	16.9	18	15.3	11	8.7	10	5.2	13	4.9
	ビタミンの補充	243	30.2	19	43.2	30	50.8	42	35.6	33	26.0	52	27.1	67	25.3
	ミネラルの補充	87	10.8	7	15.9	7	11.9	19	16.1	10	7.9	21	10.9	23	8.7
	その他	123	15.3	7	15.9	7	11.9	19	16.1	18	14.2	28	14.6	44	16.6
女性	総数	1,158	-	65	-	94	-	174	-	197	-	248	-	380	-
	健康の保持・増進	818	70.6	25	38.5	55	58.5	114	65.5	140	71.1	184	74.2	300	78.9
	たんぱく質の補充	109	9.4	11	16.9	6	6.4	15	8.6	17	8.6	29	11.7	31	8.2
	ビタミンの補充	374	32.3	45	69.2	34	36.2	74	42.5	61	31.0	66	26.6	94	24.7
	ミネラルの補充	128	11.1	10	15.4	12	12.8	21	12.1	20	10.2	28	11.3	37	9.7
	その他	192	16.6	8	12.3	23	24.5	34	19.5	36	18.3	41	16.5	50	13.2

※複数回答のため内訳合計が100%にならない ※黄色地の数字は各年代で最も高い項目

(厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」)

News Letter

調査」をみると、過剰摂取が主要原因である肥満(BMI25)^{*1}の人の割合が、男性は約3割、女性は約2割で推移している一方で(図4)、BMIが20以下で低栄養傾向の人も、女性は約2割、男性も1割以上に上っています(図5)。

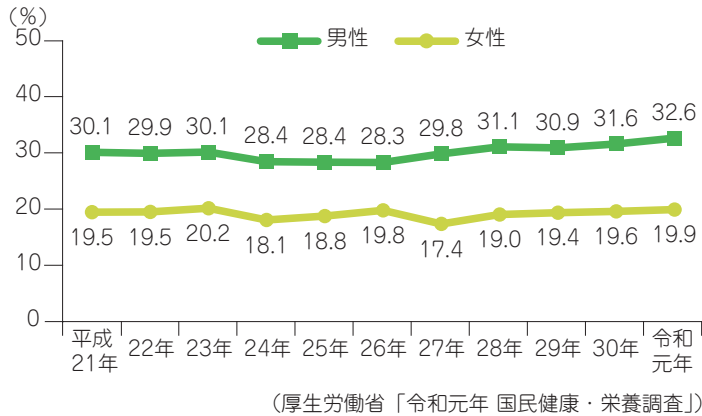


図4 肥満(BMI25以上)の人の割合の年次推移(年齢調整済)

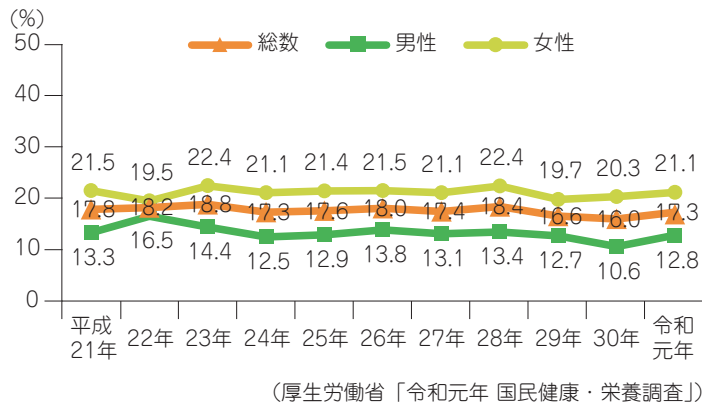


図5 低栄養傾向(BMI20以下)の人の割合の年次推移(年齢調整済)

エネルギー量の過不足は体重が良い指標、だけれども…

栄養は「エネルギー量」と「栄養バランス」という二つの要素から成り立ちます。このうち、前者のエネルギー量の過不足は、体重の増減として現れます。体重が増えてきたら過剰摂取

^{*1} BMI：体重(kg)を身長(m)の二乗で割った値。国内ではBMI 25以上が肥満と判定されます。Body Mass Indexの略。体格指数

の可能性が高く、体重が減ってきたら過剰摂取の可能性が高いと言えます。

ところが、後者の栄養バランスの良し悪しがわかる簡便な指標はありません。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の摂取量の過不足は、一般的な健康診断の血液検査や体組成の測定(体脂肪量や筋肉量など)からある程度推測できるものの、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素の過不足は、健康診断の検査項目だけでは把握できません(栄養状態に関連して発症する何かの病気の疑いがあるときに行う、詳しい検査でのみ把握可能)。

つまり、ビタミンやミネラルは摂取量が不足していても、ふだん一般の人が生活の中でそれに気づくことは難しいということです。だからこそ、サプリメントなどによる‘ちょい足し’を考えてみることも必要と言えるのではないのでしょうか。

管理栄養士や栄養士を“活用”して

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維(六大栄養素)を過不足なく摂取するために、主食、主菜、副菜、乳製品、野菜、果物を取りそろえることが、栄養バランスの良い食事のポイントです。しかし、わかっているけれど、時間がなくて栄養バランスの整った食事を3食食べることができなったり、加齢により食べる量が減少したり、運動量が減ることで食欲不振になったり、さまざまな課題を抱えている方は、少なくないのではないのでしょうか。

そのような理由で、栄養素の摂取が不足する場合には、管理栄養士・栄養士のアドバイスを受けることをお勧めします。また、サプリメントから栄養素を摂取することに抵抗がある方もいらっしゃると思いますが、サプリメントを活用して補給してみることも、コンディションを維持するための一つの方法だとお考えいただければと思います。

栄養バランスの良い食事、身体活動、質の良い睡眠で、健康維持を図りましょう。



●プロフィール

鈴木 志保子 (すずき しほこ)

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。実践女子大学卒業後、同大学院修了。東海大学大学院医学研究科を修了し、博士(医学)を取得。(公社)日本栄養士会副会長、(一社)日本スポーツ栄養協会理事長、NPO法人日本スポーツ栄養学会理事、日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員、東京2020組織委員会飲食戦略検討委員。マツダ株式会社陸上競技部、(一社)日本身体障がい者水泳連盟、(一社)日本車いすバスケットボール連盟などで、数多くのトップアスリートの栄養サポートに従事。著書に『理論と実践 スポーツ栄養学』『基礎から学ぶ! スポーツ栄養学』『Q & Aでわかる食事・運動指導のエビデンス』などがある。

News Letter

簡単に美味しく！栄養バランスのよい食事のご提案！

～管理栄養士 柴田 真希先生～

鈴木理事長のお話にもあるように、「栄養バランスのよい食事」が大事とわかっていても、実践しようとする、栄養バランスのよい食事って？と悩んでしまう人も多いのではないのでしょうか。そこで、管理栄養士の柴田 真希先生に、栄養バランスの整った献立を2種類作っていただきました。

理想の献立「必要な栄養素をすべて食事で賄うメニュー」



- 鶏と彩り野菜の甘酢炒め
- ほうれん草と豆もやしのごまナムル
- 雑穀ごはん
- さつま芋とわかめ、豆腐のみそ汁

普段の生活への取り入れやすさ：★★☆☆

手軽さ（素材を揃える、調理をする）：★★☆☆

プレシニアにとっての食べやすさ（量）：★★☆☆

毎日って考えると、ちょっと大変かも
続けられるかなあ…



おすすめ献立「調理の手間と食べやすさを追求したメニュー」



- 鶏の甘酢照り焼き
- 豆もやしのごまナムル
- ごはん
- オクラととろろのネバネバみそ汁
- マルチビタミン&ミネラル

普段の生活への取り入れやすさ：★★★★

手軽さ（素材を揃える、調理をする）：★★★★

プレシニアにとっての食べやすさ（量）：★★★★

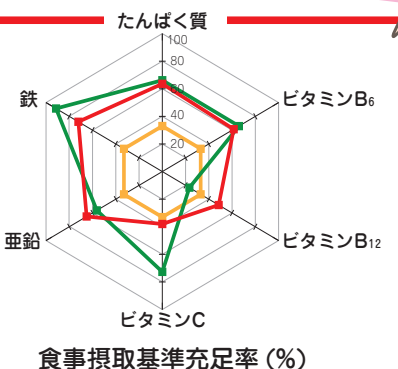
不足しがちなビタミンとミネラルを
サプリメント（マルチビタミン&ミネラル）で補えばいいのね♪



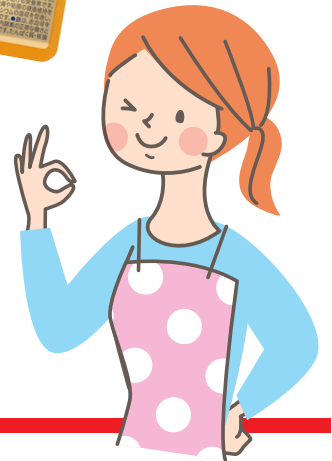
柴田 真希 先生

「『理想の献立』（緑の線）は、必要な栄養素をすべて食事で賄うので、調理の手間や献立のボリュームが多く感じられると思います。それに対し、『おすすめ献立』（赤の線）はサプリメントでビタミンやミネラルを補うので、調理の手間も抑えつつ、食べやすさの面でも身体の負担を少なくしながら必要な栄養素を摂取できるメニューになっています」

— おすすめ献立+マルチビタミン&ミネラル
— 理想の献立 — 1食あたりの基準値



管理栄養士・柴田 真希 先生監修「おすすめ献立」の作り方



鶏の甘酢照り焼き

●材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）：180g
 ミントマト：6個
 リーフレタス：小4枚
 AJINOMOTOさらさら[®]キャノーラ油：大さじ1/2
 片栗粉：大さじ1/2
 (A) 丸鶏がらスープ：小さじ1/2、酢：大さじ1

●作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② フライパンにキャノーラ油を入れて中火にかけ、鶏もも肉のまわりに片栗粉をまぶして入れる。片面2～3分ずつ焼く。
- ③ 火が通ってきたら、混ぜ合わせておいた(A)を入れて煮絡める。お皿にミントマトとリーフレタスを盛り付け、鶏もも肉をのせる。

豆もやしとごまのナムル

●材料（2人分）

豆もやし：1/2袋（100g）
 しらす：10g
 (A) 黒すりごま：大さじ1
 (A) 丸鶏がらスープ：小さじ1/2
 (A) AJINOMOTO ごま油好きのごま油：大さじ1/2

●作り方

- ① 豆もやしを洗って耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジに1分30秒かける。
- ② 湯切りをし、しらすと(A)を入れて和える。

オクラととろろのネバネバみそ汁

●材料（2人分）

オクラ：4本、とろろ昆布：5g
 (A) ほんだし：小さじ1/2
 (A) 水：300mL、みそ：小さじ2

●作り方

- ① オクラを輪切りにする。
- ② 鍋に(A)、オクラを入れて火にかける。沸騰して1分程度経ったら火を止めてみそを溶く。
- ③ お椀にとろろ昆布を、キッチンバサミなどで小さめに切って入れる。②を注ぐ。



●プロフィール

柴田 真希（しばた まき） 管理栄養士。株式会社エミッシュ代表取締役。

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わる。TV番組への出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムの執筆、セミナー講師の他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手掛ける。著書に『切るだけ&漬けるだけ！おうちで簡単ミールキット』『知識ゼロからのスーパーフード入門』などがある。

News Letter

12種類のビタミンと9種類のミネラルを、毎日手軽にバランスよく補えるサプリメント「マルチビタミン&ミネラル」(栄養機能食品)とは？

12種類のビタミン

- ビタミンA: 18.0~676.1μg (2~88%)
- ビタミンB1: 0.6mg (50%)
- ビタミンB2: 0.7mg (50%)
- ビタミンB6: 0.65mg (50%)
- ビタミンB12: 1.2μg (50%)
- ビタミンC: 50mg (50%)
- ビタミンD: 2.75μg (50%)
- ビタミンE: 1.3~5.9mg (21~94%)
- ナイアシン: 6.5mg (50%)
- 葉酸: 120μg (50%)
- パントテン酸: 2.4mg (50%)
- ビオチン: 25μg (50%)

9種類のミネラル

- 鉄: 2.27mg (33%)
- 銅: 0.3mg (33%)
- 亜鉛: 2.94mg (33%)
- カルシウム: 113.34mg (17%)
- マグネシウム: 53.34mg (17%)
- セレン: 4.67μg (17%)
- クロム: 10μg (100%)
- マンガン: 0.64mg (17%)
- モリブデン: 12.5μg (50%)

()内は、1日に必要な基準値に占める割合(%)
 ※栄養素等表示基準値2015年版(18歳以上、基準熱量2,200kcal)

(画像はイメージです)

12種類のビタミンと9種類のミネラルを毎日手軽にバランスよく補えます

配合栄養素

- **ビタミン 12種類**：ビタミン A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、D、E、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン
- **ミネラル 9種類**：鉄、銅、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、セレン、クロム、マンガン、モリブデン

1日3粒の摂取で、日本人の1日に必要^{※1}なビタミン約1/2^{※2}とミネラル約1/3^{※2}が補えます

- ※1 日本人の1日に必要な量の平均的な値です。消費者庁の定める栄養素等表示基準(2015年版、18歳以上基準熱量2,200kcalに占める割合)を根拠にし(必要量ではなく)目安量を示しています。
- ※2 配合栄養素の内、栄養機能表示をしている「ビタミン10種類およびミネラル3種類」のみが該当します。
 栄養機能食品: ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、C、D、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン、鉄、銅、亜鉛

製品概要

製品名：「マルチビタミン&ミネラル」(栄養機能食品)
 内容量：90粒入り(1日3粒を目安に約30日分)
 価格：1,088円(税込)
 味の素ダイレクト(株)オンラインショップ：
<https://direct.ajinomoto.co.jp/supplement/ff/multivitamin/>

