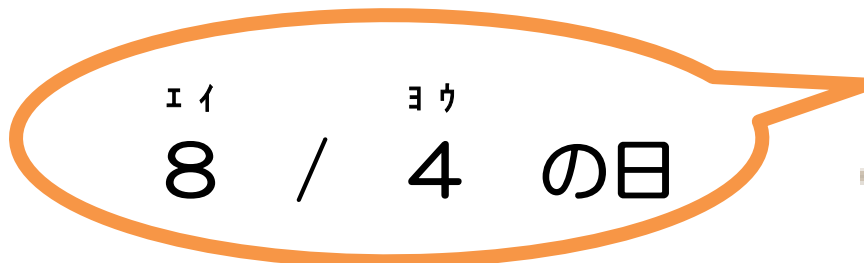




2019年8月

栄養の日をご存知ですか？



日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」に制定し、2017年に一般社団法人日本記念日協会に記念日として登録しました。

2019年の統一テーマは「**栄養を楽しむ～栄養障害の二重負荷の解決をめざす～**」です。

栄養の二重負荷とは、**栄養の“とりすぎ”と“不足”の両方の問題のこと**です。

日本では、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなる肥満に限らず、やせている人が多いことも大きな問題となっています。やせていると、骨や筋肉の量が減り骨折のリスクも高まり、女性では月経や妊娠に大きな影響を及ぼし、生まれてくる赤ちゃんにも影響があることがわかっています。

この二重負荷の解決に重要なキーワードが「**エネルギー**」です。私たちは、食べ物からエネルギーをもらい、体を動かしています。

毎日の食事で適正量のエネルギーをとるために、食べ物に含まれているエネルギーについて知ることが大切です。



基本はカラダに必要な

5大栄養素をバランスよくとること！

食べ物のエネルギーは、その食べものに含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物の量で決まります。たんぱく質、脂質、炭水化物は同じ1gでもエネルギー量が違います。**同じ重さでも、脂質のエネルギー量は、炭水化物とたんぱく質に比べて多い！**のです。

血管内に脂肪などがたまると動脈硬化が進み、血管が詰まりやすくなって心筋梗塞などを招きます。

1g当たりのエネルギー量

- 炭水化物 4Kcal
- たんぱく質 4Kcal
- **脂質 9Kcal**



作成協力：診療技術部栄養課

問い合わせ 自衛隊札幌病院 医事課 地域医療連携室

011-581-3101 (8-17-4273)

栄養管理情報		開示	部分開示	不開示
栄養管理責任者	自衛隊札幌病院医務部長	○		
栄養管理責任者の職	向上			
作成年月日	2019.08.01			
作成者	1. 7. 24			
保存期間	1年未満			
保存期間満了日	2020.08.01			
配付	1紙			
配布先	以下の上より34部所			
	北海道庁保健医療課			