

Nutrients for preventive medicine®

株式会社ヘルシーパス

静岡県静岡市葵区栄町 2-10 1192ビル3F

TEL:054-255-1200 FAX:054-255-1188

http://www.healthy-pass.co.jp

情 報 提 供

キーワード

災害時 , 栄養状況 , 加工食品 , ストレス , ビタミン・ミネラル

大震災、パンデミック、放射能汚染… などの緊急時には、心身ともに多大なストレスにさらされ、栄養素の要求量が増える一方、食事からの栄養素の摂取は著しく制限されてしまいます。

緊急時の栄養補給

■緊急時の栄養状況

災害などの緊急時には、心身ともに多大なストレスにさらされ、防御の為に私たちの体が必要とするビタミンやミネラルの量も増加します。しかし、避難所生活や屋内待機の状況では、食べ物は備蓄した非常食や偏ったものに頼らざるを得ません。備蓄されている保存食の中心である乾パン、缶詰、レトルト、インスタント食品は、加工や保存の過程でビタミン、ミネラルが損失しており、また、避難所で支給されるおにぎりや菓子パンだけでは、カロリーやタンパク質を補うことはできても、ビタミンミネラルは欠乏しやすくなります。

■加工食品中の添加物（リン酸塩）

加工食品には、食品添加物の「リン酸塩」が多く使用されています。リン酸塩は、ハムやソーセージ、かまぼこ、めん類などの組織の改良、すり身の冷凍によるたんぱく変性の防止、解凍時のドリップ防止などの目的で使用されています。また、リン酸塩は pH 調整剤、防カビ、にがり防止、保水性増加などの幅広い用途でも用いられているため、過剰摂取に注意する必要がある物質です。

リンを長期にわたって過剰摂取すると、腎機能の低下、副甲状腺機能の亢進、カルシウムの吸収抑制などが起こることが知られています。（国立健康・栄養研究所HPより）

また、リン酸塩にはミネラルと結合する性質があり、リン酸塩を食事と一緒に摂取すると、本来は腸で吸収されるべき食事の「有用なミネラル」とリン酸塩が結合してしまうことで、有用なミネラルの体への吸収が阻害される言われています。

■加工食品は偏栄養食品

加工食品は、工場での製造過程（特に、水煮、冷凍、油煮の工程）でビタミンやミネラルが失われていることに加え、リン酸塩の影響でさらにミネラル欠乏を起こしやすくする食べ物と言えます。

最近話題の書籍「食事にかかる新型栄養失調：食品と暮らしの安全基金」では、実際に加工食品のミネラル量の分析を行った結果をもとに、これら加工食品の摂取だけではミネラル欠乏症に陥るといったショッキングな内容を紹介しています。厚生労働省では、従来からカルシウム、マグネシウム、鉄は「少し不足気味」と報告していますが、実際の不足状況はもっと幅広く、より深刻であり、

それにより、自閉症、うつ、発達障害、認知症、腰痛、肩こりなど、様々な心身への影響が出ているそうです。

■精神的ストレス対策に役立つ栄養素

緊急事態では、生活への不安、災害の恐怖・トラウマ、避難所での共同生活などにより、普段の生活とは比較にならないほど多くの精神的なストレスを受けることになります。精神的なストレスを受ける際には、下記のような栄養素が役立ちます。

【**ビタミンB群**】心身機能とビタミンB群は、特に関わりが深く、ビタミンB1の不足症状には、不安、おそれ、気分の変動などがありますし、ビタミンB6、葉酸、ナイアシンは、気分の調節に関与しているセロトニンの合成に必要な栄養素なので、不足することでうつなどの精神疾患を引き起こす可能性もあります。

【**ビタミンC、パントテン酸**】ストレスに対抗するホルモンである「コルチゾール」を生成する副腎の働きには、ビタミンCとパントテン酸が必須です。また、ストレスは活性酸素の発生原因でもあるため、抗酸化力をもつ栄養素も重要です。

■免疫力低下対策

緊急時の高ストレス状況、栄養素欠乏状態では、体力、免疫力ともに弱ってしまいます。さらに、避難所などの人口密集率が高い場合には、感染症が蔓延しやすい状況です。緊急時には病気になった場合に簡単に診察を受けることができず、感染症に罹ると避難所での生活がより厳しいものになります。

■栄養素の摂取手段

緊急時に必要なビタミン、ミネラルを補給するモノとしては、できる限り高含有であることが望まれます。

医薬品のビタミン・ミネラル剤は、安全性が高く高含有なのでお勧めできますし、栄養素を多く含有しているものであれば、サプリメントでも良いでしょう。栄養素の優先順位としては、基本的なビタミンミネラルをバランスよく、かつ、多めに配合しているものが第一となります。最低限必要なビタミン・ミネラルを確保した上で、活性酸素によるダメージを防ぐためのビタミンCやビタミンE、CoQ10などの抗酸化物質、精神的なストレスに対応するためのビタミンB群、免疫力を向上させるためのビタミンD、ビタミンAなどを追加するのがお勧めです。