

いただきます。

R6.8



SDGs と食生活の疑問

すべての人に健康と福祉を！

3 すべての人に健康と福祉を



身体を作る栄養素を考えてみませんか？

管理栄養士 やまだ

ビタミンAの性質と働き

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、レチノール、レチナール、レチノイン酸の総称です。目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割があり、暗いところでの視力を保つ働きがあります。

レチノールとして主に動物性食品から摂取できるほか、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAに含まれるβ-カロテンなどのカロテノイドはニンジンなど緑黄色野菜に多く含まれます。β-カロテンはプロビタミンAの中で最も効率よくビタミンAに変換されます

抗感染症ビタミンと評されています。

皮膚と粘膜細胞は感染症に対する最初の防御ライン。ビタミンAとその代謝物はこれらの機能維持に必要なものです。

また、体内に侵入した病原体に対抗するリンパ球など白血球細胞の発生や分化にもビタミンAは欠かせません。

摂取のポイント

ビタミンAは脂溶性のため、炒めものや揚げもの、ドレッシングなど油を使った調理がおすすめです。

体内のビタミンAが不足すると、β-カロテンなどのプロビタミンAから「必要な分だけ」ビタミンAが作られます。

ニンジンなど緑黄色野菜(色の濃い野菜)から積極的にβ-カロテンを摂取するのがよいでしょう。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年5月3日

体調が悪くなったら、日本では、当たり前のように病院に行きますが、海外では医療制度が整っていなかったり、医療費がすべて自己負担であったりと、必要であっても十分な治療を受けられない人が沢山います。

基礎的な医療保険サービスを受けられない人の数は、世界でどのくらいいるのでしょうか??

36億人もの人が、基礎的な医療保険サービスを受けられていない。なんとこれは、世界人口の約半分にあたります。

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。その理由の一つは、しっかりとした医療体制や保険制度により、多くの人が適切な治療を受けられることだと考えられます。

しかし、もしかしたら将来的にそれが、当たり前ではなくなる可能性もあります。その理由は、今後の日本の少子高齢化のさらなる進行により、病院にかかる人が増え、逆に医療費を負担する働き世代が減ることにより、医療保険制度が保てなくなる恐れがあるからです。

高齢化社会になっても、医療費を増大させないためには、一人ひとりの「健康寿命」を延ばすことが重要になってきます。

*健康寿命とは、健康上の問題点がない状態で日常生活が送れる年齢のことをいいます。

健康寿命が延びるとということは、歳を重ねても寝たきりや認知症になることなく、質の高い生活をそれぞれが楽しみ、満足した生涯を送ることができることを意味します。

また、日本の恵まれた医療体制・保険制度を維持するために、一人ひとりが健康意識を高める必要があると言えます。

私たちができること・・・

健康診断、検診を定期的に受ける
運動の習慣化、食生活の改善など、健康に気をつかう