

いただきます。

R6.7



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

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。

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から積極的にβ-カロテンを摂取するのがよいでしょう。

摂取不足

通常の食生活であればビタミンAが不足することはほとんどない。ただし、欠乏状態になると暗がりや視力が著しく衰える夜盲症を発症したり、皮膚や粘膜の乾燥、子どもの場合は成長障害などにつながる可能性が指摘されており注意が必要です。

過剰摂取

脂溶性ビタミンは肝臓に貯蔵されるため過剰摂取による健康被害を引き起こすことがあります。サプリメントやビタミン剤で摂取する場合は製品の摂取目安量を守るように心がけましょう。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年5月3日

SDGs と食生活の疑問



～SDGsと私たちの食生活のいま～

Q、世界中で満足な食事ができない人はどのくらいいるの？

A、およそ8億1,100万人以上(2020年度調査)ともいわれています。

日本の現状はというと、食べられるものを食べずに廃棄するフードロスが社会問題として取り上げられている一方で、**相対的貧困率は15.7%(7人に1人)**です。さらに**飢餓を経験した人は5.1%(20人に1人)**と、食べられる人と食べられない人の二極化が起きています。

具体的な数値を見ると、2020時点の日本人口1億2,713万人に対して635万人に飢餓経験があり、東京半分の人口に当たる計算になります。

相対的貧困率とは

その国の文化水準、生活水準と比較して困窮した状態を指す。具体的には、世帯の所得が、その国の等価可処分所得の中央値の半分に満たない状態のこと

またその一方で、日本の食糧自給率は、**2020年度で37%程度**と低く、先進国の中では**最も低い水準**にあります。これは主に、人口が多い都市部での食料需要が高まる一方で、農業従事者の高齢化や後継者不足、農地の荒廃などが原因となっています。このため、食糧供給が国内外の事情に左右されやすく、飢餓問題が深刻化するリスクが高まっています。

具体的には、円高による輸入製品(食品)の高騰が、私たちの食卓にのぼる食材に重くのしかかってきています。

問題の解決策として、私たち自身が「食べること」をよく考える。農業を知ること。国内産の食料を活用する。食品ロスをなくす。

国や団体等ができること、持続可能な農業の確立・農作物の活用方法を考えることなどがあります。まず、知ることです。