



すべての人にやさしい薬局でありたい

すずらん食通信

NO.353

2026年
3月号

新型栄養失調

～満腹なのに足りてない！？～

『新型栄養失調』という言葉を知っていますか？
昔は食べるものが足りなくて栄養失調になっていましたが、今は食べるものが十分あるにもかかわらず、偏った食生活が原因で、『新型栄養失調』になる方が増えています。



✔ 新型栄養失調ってなあに？

食事はしっかり食べていて摂取カロリーは足りているのに、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど体の機能を維持するために必要な栄養素が不足している状態のことを『新型栄養失調』と言います。『新型栄養失調』は現代人に多く、子供からご高齢の方まで幅広い年代に起こりうる状態です。麺類やパン類などの炭水化物ばかりを食べていたり、野菜を食べず肉や魚などのたんぱく質ばかりを食べていたり、食事前に間食をして満腹になりその後の食事を残したり、極端なダイエットをしたり・・・こんな状態が続いていると、いつの間にか栄養バランスが崩れてしまい、『新型栄養失調』になってしまいます。

たんぱく質が不足すると・・・？

- 筋肉量が減少する → サルコペニアや寝たきりになる可能性が高くなる
基礎代謝も低下するため、太りやすくなる
- 免疫機能の低下 → 感染症にかかるリスクが高くなる
- 集中力の低下 → 神経伝達物質が作られなくなり、集中力・判断力・記憶力が低下する
- 貧血になりやすい → 赤血球の中に含まれるヘモグロビンが合成されない

ビタミン・ミネラルが不足すると・・・？

- ビタミンA → 乾燥肌、暗いところでよく見えなくなる
- ビタミンB群 → 疲れやすい、糖代謝が悪くなる
口内炎がでやすくなる
- ビタミンC → 肌荒れ
風邪をひきやすくなる
- カルシウム → 骨粗しょう症、高血圧のリスクが高くなる
- マグネシウム → 足がつりやすくなる、便秘しやすくなる
- 亜鉛 → 抜け毛が増える、味覚障害
- 鉄 → 貧血、疲れやすい、冷感性

炭水化物が不足すると・・・？

- 脳の働きが低下し、判断力や注意力が低下する
- エネルギー不足になると、筋肉を分解してエネルギーを作るため、筋肉量が減少する



毎回の食事に、主食・主菜・副菜がそろってバランスが良くなります。いろいろな食品をとるようにしましょう！

✔ セルフチェックしてみましょう

チェックの数が多い方は、気づかない間に新型栄養失調になっているかもしれません。

- 毎日、同じものばかり食べている
- 朝ごはんを食べない日がある
- 1回の食事に野菜料理がないときがある
- 肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を食べない日がある
- インスタント食品やファストフードが多い
- 間食を食べすぎて食事を残すことがある
- 外食では定食ではなく、丼物、麺類を選ぶ

『1日3食食べているから、私は大丈夫！』
そう思っている、好きなものばかりを食べていたり偏った食事をしてしていると、思いがけず不足している栄養素があるかもしれません。
例えば、野菜中心の食事でも肉や魚を食べない日があれば、たんぱく質が不足します。逆に、肉や魚が大好きでそればかりを食べていると、ビタミン・ミネラルが不足します。間食が多すぎて食事を残してしまうと、たんぱく質もビタミン・ミネラルも不足してしまいます。**1日30品目**を目標に、いろいろな食品を食べることで不足している栄養素がないようにしましょう。



✔ 新型栄養失調にならないための対策

私たちの身体は、食べ物でできています。主食・主菜・副菜をバランス良く食べて、新型栄養失調にならない身体作りをしましょう。

●食事前に間食をとりすぎる方

食事前に満腹になってしまうと、食事を残してしまい、十分な栄養をとることができません。間食は、時間と量を考えて食事に影響が出ない量にするよう心がけましょう。間食で主食のおにぎりを食べたり、サラダチキンを食べたり、たんぱく質を補給したり、3回の食事を補ってくれる「補食」になるようなものを選べたら良いですね。



●同じものばかり食べてしまう方

好き嫌いが多くて偏食をしたり、ダイエットのために「健康に良いし痩せるから野菜しか食べない」など、偏った食事をしていると不足する栄養素が出てきます。いろいろな食品を食べてバランスの良い食事をとっていると、極端に太ることはありません。また、外食をする時やお弁当を買って食べる時にも同じメニューばかりを選ばず、いろいろなものを選ぶようにしましょう。



●単品料理ばかり食べてしまう方

麺類やどんぶりなどの単品料理ばかりを食べていると、たんぱく質が不足してしまいがちです。特に高齢の方は、うまく噛み切れないという理由で、たんぱく質を食べる機会が極端に減ってしまうことがあります。その結果、筋肉量が減ってしまい、フレイルに近づき、介護状態になってしまうことがあります。調理方法を工夫して、たんぱく質を毎食食べるようにしましょう。



✔ おすすめ一品料理

鶏むね肉のトマト味噌煮

<一人分>

エネルギー：349kcal、たんぱく質：18.8g、
脂質：21.4g、塩分：1.4g



材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(200g)	
玉ねぎ	1/2個	
しめじ	1パック	
サラダ油	小さじ2	
トマト水煮缶	1/2缶(200g)	
A	白味噌	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ2
	塩	少々
乾燥パセリ	少々	

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に、玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉を両面焼き、焼き目が付いたら一度取り出す。(後で煮るので中まで焼けてなくて大丈夫です)
- ③同じフライパンで玉ねぎとしめじを炒める。玉ねぎがしんなりしたら②を戻す。
- ④③にトマト缶、混ぜ合わせたAを加え、ふたをして弱火で10分煮込む。
- ⑤ふたを開けて、さっと混ぜ強火で軽く煮詰める。
- ⑥皿に盛って、乾燥パセリを散らす。

たんぱく質が不足している方に、おすすめのメニューです。

高たんぱく、低カロリー of 鶏むね肉を使っています。煮込み料理にすることで柔らかくなるので、ご高齢の方にも噛みやすい一品です。食事量が少ない方は、むね肉をもも肉に替えるとたんぱく質の量は少し減りますが、エネルギーは1.4倍になります。



根菜とツナのサラダ

<一人分>

エネルギー：192kcal、たんぱく質：6.0g、
脂質：11.1g、塩分：0.7g



材料(2人分)

ごぼう	50g	
れんこん	40g	
人参	30g	
さつまいも	30g	
スナックえんどう	3本(30g)	
ツナ缶ライト(水煮)	1缶	
A	マヨネーズ	大さじ2
	酢	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落として5~6cm長さのせん切りにし、れんこんは皮をむき2mm幅のいちょう切りにする。
- ②①を酢水(分量外)に5分ほどつけて水気を切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で3~4分やわらかくなるまで加熱する。
- ③人参は5~6cm長さのせん切り、スナックえんどうは筋を取って斜め切りにする。耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ④さつまいもは1cmの角切りにし、耐熱ボウルに入れて大さじ1の水を加えてふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で2分やわらかくなるまで加熱し、水を切る。
- ⑤Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、②、③、④と汁を切ったツナ缶を入れて和える。

野菜不足でビタミン・ミネラルが不足している方に、おすすめのメニューです。

野菜は加熱することでかさが減るので、たくさんを食べることができます。野菜の1日の推奨摂取量は350gです。根菜類には食物繊維が多いので、便秘の予防や血糖値の上昇を抑制する効果があります。



このコーナーの担当栄養士
五日市店 矢田貝



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
舟入店 平田



～災害時対策 お薬編～

2011年3月11日の東日本大震災から今年で15年となります。その後も地震や水害等の自然災害が日本各地で起こっています。日頃の備えについて薬局からご案内いたします。

✔ お薬手帳を日常的に利用しよう

お薬手帳を持ち出せるのが一番よいのですが、緊急を要する時には難しいことがあります。スマートフォンは多くの方が持って避難されると思います。普段からスマートフォンで撮影するか、アプリをダウンロードして内容を登録しておく、薬が早く正確に処方されます。

お薬手帳とは

調剤薬局にて発行されます。処方された薬の名前や副作用等が記載されている手帳です。色々なデザインの手帳も販売されています。電子お薬手帳としてアプリをスマートフォンにダウンロードすることも出来ます。

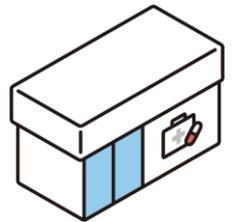


✔ 処方薬も3～7日分の備蓄をしておこう

薬は持ち出し袋に3～7日分の薬を入れておきましょう。7日間あれば医療的な支援が届くと言われているそうです。食品のローリングストックのように定期的に新しい薬と取り替えましょう。

✔ 病院や薬局の電話番号を登録・メモで準備しておこう

診療履歴や処方薬、アレルギー情報などは、病院や薬局のパソコンに登録されています。電気システムのトラブルや施設自体の倒壊等で難しい場合も考えられますが、薬の情報などで困った時には、まずかかりつけの薬局にご連絡ください。



✔ その他（常備薬）

- ①胃腸薬
- ②総合感冒薬（かぜ薬）
- ③解熱鎮痛薬
- ④抗アレルギー薬
- ⑤皮膚疾患治療薬（ぬり薬）
- ⑥救急セット（絆創膏・ガーゼ・湿布・体温計・マスク など）

などを用意しておくとい良いでしょう。

●マイナポータルアプリも薬の情報を確認できます



マイナンバーカードをお持ちであれば、マイナポータルアプリから、ご自身の薬の情報を確認することができます。

マイナポータルアプリ

- * 受診日の翌々月の10日以降に情報がアップされます。
- * 電子処方箋を導入されている医療機関や薬局では、患者様同意の上、直前までの医療や薬の情報を確認することができます。また、大きな災害が発生した際、マイナンバーカードがなくても医療機関・薬局に受診できますし、命に関わるような状態で同意が難しい場合でも、直前の医療情報を把握できるようになります。
- * 災害時以外にも緊急搬送時・急な手術や入院時の高額医療の適応にも役立ちます。
- * 避難所入退所・物資等支援、復旧・復興時：被災者支援、マイナポータルを利用した罹災証明書(り災証明書)の申請に利用できます。

参考：厚生労働省HP、デジタル庁HP

厚生労働省より「薬剤師の為災害対策マニュアル」が取りまとめられています。すずらん薬局では、これに則って活動致します。緊急時、薬についてお困りの際は、いつもお越しの薬局にご相談ください。

使ってますか？

マイナ保険証

データに基づくより良い医療を受けられる



突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる

救急時や災害時も安心！

注目！

お手元の健康保険証の有効期限が切れたあとは、**マイナ保険証**か**資格確認書**で医療機関・薬局にて受付をしてください。



すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

LINEで処方せん
受付できます！

つながる薬局



お薬手帳機能も
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いいきいき活動ポイントの対象事業です

すずらん薬局の「高齢者いいきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください

3月		4月	
InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。		バジメータ® 野菜摂取量チェック 簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。	
3/7(土) 13:00~16:00 ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK	3/10(火) 14:00~16:00 舟入店 TEL:082-532-4193 当日参加OK	3/11(水) 14:00~17:00 紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017 予約制	3/14(土) 10:00~17:00 大手町店 TEL:082-543-6671 当日参加OK
4/16(木) 10:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 予約制	4/30(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 予約優先	4/11(土) 13:00~16:00 ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK	
InBody 体組成測定 & 血管年齢測定会		InBody 体組成測定 & 腸活の話	
3/19(木) 13:00~16:00 認定栄養ケア・ステーション(十日市) TEL:082-532-8230 当日参加OK	4/16(木) 13:00~16:00 認定栄養ケア・ステーション(十日市) TEL:082-532-8230 当日参加OK	腸活の話のみ予約制 ①13:30~ ②15:00~	
InBody 体組成測定 & 舌圧レベル測定会		肺年齢測定会 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。	
3/21(土) 14:00~17:00 本店 TEL:082-545-4711 予約制	4/15(水) 14:00~17:00 竹屋町店 TEL:082-241-2207 予約優先		
骨密度測定会 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!			
3/7(土) 14:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 予約制	4/9(木) 14:30~17:00 高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK		
3/18(水) 12:30~15:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 予約制	4/16(木) 14:00~16:00 船越店 TEL:082-821-3030 予約制		
血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から血管老化度や血管年齢を測定することができます。			
3/13(金) 10:00~16:00 船越店 TEL:082-821-3030 当日参加OK	4/9(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK		
握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標とされています。			
3/11(水) 9:00~17:00 竹屋町店 TEL:082-241-2207 当日参加OK			
3/19(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK			
舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。		お薬相談 & 血圧・心電図測定会	
3/10(火) 9:00~17:00 吉島店 TEL:082-241-6246 当日参加OK	4/16(木) 13:00~16:00 庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK		
お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)			
3/11(水) 13:00~16:00 上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK	4/20(月) 13:00~16:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK		
3/26(木) 9:00~17:00 高須店 TEL:082-273-5010 当日参加OK			
アイフレイル講習会 ~加齢による目の機能低下を自己チェックしてみよう~		残薬解消相談会 ~飲み忘れや飲み間違いを防ぐ方法教えます! お薬を持参して一緒に整理しませんか?~	
3/19(木) 14:00~17:00 庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK	4/13(月)・14(火) 10:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK		
乳がんのこと ~セルフチェックの方法を知ろう~			
3/3(火)~7(土) 9:00~17:00 (最終日は13:00まで) 船越店 TEL:082-821-3030 当日参加OK			
3/12(木) 13:00~17:00 高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK			

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
* ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。