

栄養素の過不足を再確認しよう

近年、多種多様な栄養補助食品(oral nutrition supplements:ONS)が発売されています。当院でも多くの栄養補助食品(ONS)を採用しています。エネルギー(カロリー)やたんぱく質だけでなく、ビタミンやミネラルを強化したものが数多くあります。

エネルギー(カロリー)やたんぱく質量、食感を重視しすぎると、鉄や亜鉛の過剰提供になることもあります。今回は【鉄】【銅】【亜鉛】について取り上げます。



75歳以上の食事摂取基準(1日あたり)				
	男性		女性	
	推奨量	耐受上限量	推奨量	耐受上限量
鉄 [mg]	7.0	50.0	6.0	40.0
銅 [mg]	0.8	7.0	0.7	7.0
亜鉛 [mg]	10.0	40.0	8.0	30.0

- ◆推奨量:ある母集団のほとんど(97~98%)が必要量を満たす数値
- ◆耐受上限量:これ以上の摂取量では過剰摂取により潜在的な健康障害のリスクが高まる量

栄養素の欠乏と過剰			
	欠乏症	過剰症	備考
鉄	鉄欠乏性貧血、頭痛、疲労感、動悸、舌炎、匙状爪など	便秘、胃腸障害など	吸収促進:ビタミンC 吸収阻害:タンニン
銅	体重増加不良、貧血、骨異常、免疫力の低下など	まれに嘔吐、下痢、肝障害、貧血などの中毒症状	欠乏は長期の高カロリー輸液時にまれに起こる
亜鉛	味覚異常、食欲不振、成長障害、皮膚炎など	めまい、吐き気	



ONSの組み合わせと定期的な“食事内容の見直し”が大切だね



参考文献:日本臨床栄養代謝学会 JSPEN テキストブック

日本人の食事摂取基準(2020年度版)

ニュートリションケア 2020年秋季増刊(消化吸収代謝と栄養素のすべてがわかるイラスト図鑑)

