

志野医師からひと言：完全栄養食

完全栄養食という言葉が聞かれたことがあるでしょうか？

厚生労働省が定めている「日本人の食事摂取基準」に基づいて、1食あたり必要とされる栄養素を1つの食品で満たすものを完全栄養食と呼ぶようです。たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。一般的には、忙しい方が時間の短縮と健康志向とを両立させる目的で利用されているようです。

当初は補助的な食品として発売され、粉末を溶かして飲むものや、バー状の製品でしたが、最近はパスタ、おにぎり、パンなど主食タイプのものも販売されています。

ただし、いくら十分な栄養素の入った食品といっても、3食すべて置き換えて良いものではありません。カロリー不足になったり、しっかり噛まなくてもよいので咀嚼や嚥下機能が低下するという指摘があります。現時点では、必要な時だけ上手に利用すべきものでしょう。

(栄養に関するお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

