

隠れ栄養不足が急増!

# 年代別

# 足りない栄養素を摂ってハツラツ元気!

## 年代に関係なく不足しがちな 3大栄養素

第1位

ビタミンA

ビタミンAは、細胞組織が生まれ変わるのを助けます。不足すると体調を崩しやすくなったり、糖尿病になる可能性も高まるという説もあります。

うなぎ、にんじん、鶏肉など。  
にんじんは油で炒めると吸収率が高まります。

第2位

カルシウム

カルシウムは骨を作るだけでなく、心臓を動かすためにも必要な栄養素です。

牛乳、豆腐、ゴマなど。  
ほうれん草はおひたして  
鰹節(ビタミンD)をかけると吸収率UP

第3位

ビタミンB1

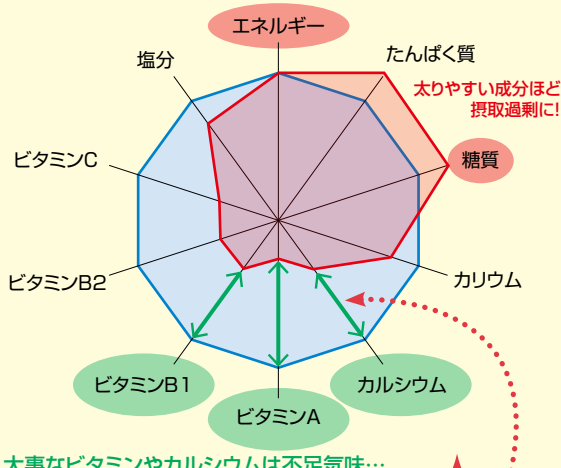
糖分や脂質の代謝を助けるので、不足すると日中眠くなったり疲れやすくなります。

豚肉、ピーナッツ、たらこなど。  
ピーナッツの間食はカロリーが高いので要注意。

日常のなにげない食生活はこんなに栄養が偏っている!!

### 必要な栄養素(青)と摂取栄養素(赤)の比較

出典: H26 国民栄養調査データより改変



必要量とこんなに差が

## 年代別女性が摂りたい栄養素

### 20代

#### 鉄とカルシウムが特に不足



10代からのダイエットで肉や大豆製品が不足すると「やせ」「貧血」の問題が生じます。特に貧血があると疲れやすい・記憶力や集中力の低下につながります。妊娠・出産を希望する場合は、鉄分やカルシウムが特に必要になるので、今のうちから十分に摂るようにしましょう。女性ホルモンのコントロールには、不飽和脂肪酸(魚に多いDHAやEPA)やビタミン・ミネラルが必須です。

上記の「不足しがちな3大栄養素」に加えて

鉄分

牛・豚・鶏レバー、卵、牛乳、カツオ・マグロ・鮭など赤身の魚、アサリ・カキなどの魚介類、大豆、ひじき、小松菜、ほうれん草、プルーン、干しぶどうなど



### 30代

#### 抗酸化物質が不足しがち



20代と30代では身体の疲れや肌のハリなどが大きく変わったと感じませんか? 30代に意識して摂って欲しい栄養素は、抗酸化物質です。抗酸化物質はアンチエイジング効果が高く、血行もよくなります。ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールを積極的に摂りましょう。ワインやチョコレートなどカロリーの高いものは食べ過ぎにご注意を。

ビタミンC

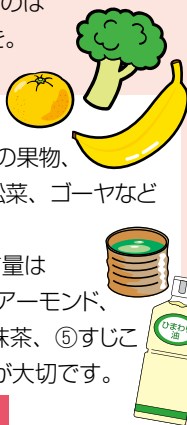
みかんやバナナ等の果物、ブロッコリー、小松菜、ゴーヤなど

ビタミンE

100g当たり含有量は  
①ひまわり油、②アーモンド、③とうがらし、④抹茶、⑤すじこ  
摂りすぎないことが大切です。

ポリフェノール

大豆ほか植物の苦味や渋みの元。たくさんの種類があるので目的に合わせて摂りましょう。



### 40代以上

#### 新型栄養失調に注意



栄養素の偏りで、カロリーは足りていても栄養分は足りないのが新型栄養失調。ビタミン・ミネラル・たんぱく質・食物繊維などをバランスよく摂りましょう。閉経が近づき女性ホルモンが減ると、コレステロール値が高くなります。動物性の脂肪の摂り過ぎに気をつけましょう。また、将来に向けて骨粗しょう症予防も必要。良質のたんぱく質やカルシウムのほか、適度な運動が必要です。できるだけ歩く機会を作りましょう。

骨粗しょう症予防には

カルシウム

乳製品、小魚・ひじきなどの海藻、大豆製品(豆腐・納豆)、ビタミンA・C・Kの多い小松菜・ブロッコリーなど緑黄色野菜やお酢のクエン酸と組み合わせると吸収を助けます。

ビタミンD

鮭・秋刀魚など青背の魚や、シメジやしいたけなどきのこ類



## 歯科健診で かかりつけ医院を持ちませんか？



歯科健診センターの「無料歯科健診」が年間を通して、ご利用いただけるようになりました。

スマホから申込みも予約もできるので、簡単です。

初めての歯科医院は行きにくいものですが、健診をきっかけに「かかりつけ歯科医院」を持ち「お口の健康」を維持しませんか？ 社内の歯科健診・歯科医院健診を逃した方や、被扶養者の方でもご利用いただけます。

■対象：ワールド健康保険組合加入の被保険者・被扶養者

■受診期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日

【ご注意】

「歯科健診」は無料ですが、健診時、医師に勧められた検査（例、レントゲン撮影等）は、自己負担（保険適用）が発生する場合があります。費用の発生有無は必ず確認するようにしましょう。



## 幹旋家庭用 常備薬 申込み



■対象：ワールド健康保険組合に加入している被保険者

■申込期間：平成29年8月25日(金)～平成29年12月8日(金)

■申込方法：①用紙を FAX or 郵送する  
②WEBで申込み

※①②のいずれも、まずは健保 HP にアクセスしてください。

ワールド健康保険組合

検索

店頭ポータルのお知らせ（9/1配信）からもご覧いただけます。用紙のご要望は健康保険組合までお電話ください。TEL：078-302-8185

## 資格喪失後は 保険証を使用しないでください



資格を失った後は、健康保険組合の被保険者証（以下保険証）を使用することはできません。加入者の医療費は、原則として本人負担分（3割など）以外の保険給付分（7割など）を、健康保険組合が負担しています。資格がなくなった方の医療費を支払うことはできませんので、退職後や扶養条件からはずれた後に当組合の保険証を使ってしまった場合は、資格を失った時点までさかのぼり、かかった医療費（自己負担額以外）を返納していただきます。資格喪失後は、速やかに保険証を返却ください。

平成29年8月診療より

## 70歳以上の方の『自己負担限度額』が変更されています



高額療養費制度は、家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療費の自己負担に一定の歯止めを設ける仕組みです。今回70歳以上の方の限度額が次の通り引き上げられています。（青字記載分が改正箇所です。）

適用区分	変更前（ひと月の限度額）		変更後（ひと月の限度額）		
	外来（個人ごと）	入院、入院と外来（世帯ごと）	外来（個人ごと）	入院、入院と外来（世帯ごと）	
現役並み所得者 （標準報酬月額28万円以上）	44,400円	80,100円+（総医療費－267,000）×1% 【多数回該当※の場合 44,400円】	57,600円	80,100円+（総医療費－267,000）×1% 【多数回該当※の場合 44,400円】	
一般	12,000円	44,400円	14,400円 （年間上限 144,000円）	57,600円 【多数回該当※の場合 44,400円】	
住民税非課税世帯	低所得者I 低所得者II	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
			15,000円		15,000円

※多数回該当：過去12か月以内に3回以上 上限額に達した場合は、4回目から【多数回該当】となり上限額が下がります。

●平成30年8月診療からは、更に一部引き上げられます。詳しくは健保 HP 等をご確認ください。

ワールド健康保険組合

検索