

「糖質の過剰摂取」（＝日本人の平均的な糖質摂取量は一食90～100g / 一日270～300g）の一方で、「特定の栄養素の摂取不足」による**“新型栄養失調”**が新たに出現しています。そして、40代以上に**「ミネラル不足／必須アミノ酸不足」**による**“隠れ栄養失調”**が増えています。

—— **「ミネラル不足」**による**“隠れ代謝異常”**（＝メタボリックドミノで、さまざまな現代版の生活習慣病になる）、**「必須アミノ酸不足」**による**ロコモ／骨粗しょう症や鬱**（＝筋肉・骨が作れずロコモ／骨粗しょう症に、幸せホルモンのセロトニン不足で鬱になる）が急増しています

4 “新型栄養失調”の新たな出現

“新型栄養失調”になってしまう原因は、主に三つです。

<p>(一)</p>	<p>「化学肥料の多用」&「連作障害」によって、「土壌中のミネラル」（＝鉄・亜鉛・マグネシウムなど）が激減しています。—— そのため「農作物のミネラル」が圧倒的に減っています</p>
<p>(二)</p>	<p>「幸せホルモン」のセロトニンを作る「トリプトファン」（＝必須アミノ酸9種類のうちの1つ）が摂取不足です。—— しかし、たとえ「トリプトファン」を摂取できても、「必須アミノ酸」は「9種類全部が揃わないとまるで機能しない」。また、「全部揃っても、量の一番少ないアミノ酸に合わせてしか機能しない」という特性を持っています。とても困った存在です</p>
<p>(三)</p>	<p>「栄養の吸収率」は、20歳をピークに低下し、40代を過ぎると半減してしまいます。中でも、ビタミン／アミノ酸は30%に、カルシウムは20%に低下し、半分も身に付きません。ただし、糖質だけは例外で、吸収する能力は落ちません。—— それは「すい臓がインスリンを大量に出して、血糖値を下げているから」なのですが、「糖質の過剰摂取」の状態が続くと、すい臓は弱っていくばかりで、いずれ機能しなくなり「糖尿病合併症」を発症させてしまいます</p>



『健康寿命』を伸ばしていくには、「糖質の過剰摂取」の解消だけでなく、現代の食環境でどうしても**「不足してしまう栄養素を補充する」**ことも重要な**「問題点」**です