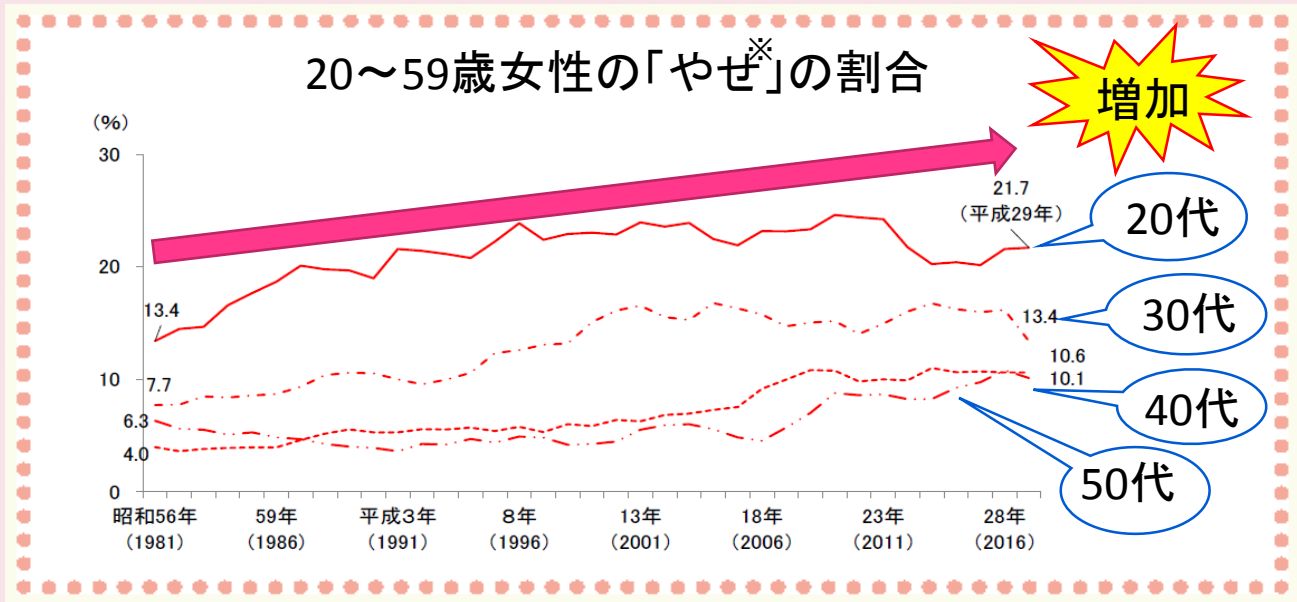


# 女性の「やせ」問題



女性の「やせ」が増えています！

日本の女性は先進国の中で、最もやせ傾向が進んでいる国の一つです。特に20～40代は女性のやせが増加しており、20代では、5人に1人以上が「やせ」であることがわかりました。女性の「やせ」は、中高年の男性の肥満とともに大きな問題となっています。



※BMI(体格指数)が18.5未満の者

平成29年度 厚生労働省国民健康・栄養調査より

やせや肥満の尺度となるBMI(体格指数)と体脂肪率

BMIは、身長と体重から単純に計算された値ですので、これだけでは、筋肉質なのか脂肪過多なのかは区別できません。**BMIは標準でも体脂肪が高い状態(隠れ肥満)**が最近の若い女性に多く見られています。目安として体脂肪計を使って、体脂肪率も確認してみましょう。

**BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

**18.5未満 …… 低体重(やせ)**  
**18.5～25未満 …… 普通体重**  
**25以上 …… 肥満**

※成人にのみ用いられる体格の指標です  
 日本肥満学会の基準

**体脂肪率基準**

**女性 …… 20～25%**

※30%以上が肥満と判定されます。

厚生労働省の基準

体組成計をお持ちの方は骨格筋量も確認してみましょう。



# 女性の「やせ」問題



「やせ」による低栄養がどんな健康問題を引き起こすのでしょうか？

## ・骨量の減少

骨密度、骨量は、思春期に増大し、20歳頃に最大となります。この時期のカルシウムや栄養の不足、思春期以降も低栄養が続く状態は、加齢により骨量が減っていく中で、骨粗しょう症のリスクを高めます。骨粗しょう症になると転倒・骨折にもつながりやすくなります。

## ・筋肉量の減少

筋肉の主な材料はタンパク質です。タンパク質の摂取不足により、筋肉量が減少すると、全身の筋力が急激に低下している状態(サルコペニア)になるリスクがあります。

## ・高血糖

筋肉はブドウ糖を貯蔵する最大の臓器です。筋肉量が少ないと、食後に十分な量のブドウ糖を筋肉に取り込めず、高血糖になりやすくなります。さらに、筋肉に脂肪が蓄積していると、血糖を下げるインスリンが効きにくい状態を引き起こし、高血糖になります。

## ・次世代への影響

やせている女性が妊娠し、低栄養のまま出産を迎えると、生まれてくる子どもの体重が低くなります(低出生体重児)。さらに最近の研究では、その子どもが将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を患う恐れも指摘されています。



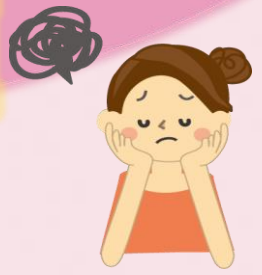
不適切なダイエットは、逆に太りやすい体質になってしまいます！

むやみに体重だけを減らそうとすると  
こんな影響が出てきます…

極端な炭水化物制限、必要とされるエネルギーより少ない食事量などの不適切なダイエットが隠れ肥満やカルシウム不足、鉄不足を引き起こしてしまいます。極端な炭水化物制限でエネルギーが不足していると、体は、筋肉を分解し、エネルギーに変えてしまいます。筋肉が減ると代謝も低下し、かえって太りやすい体質を生み出してしまいます。

こうならないために、普段からの適切な食事と運動が大切です！

# 女性の「やせ」問題



## ～予防編～

### バランスの良い食事をとる

栄養バランスのよい食事は「主食、主菜、副菜」をそろえることが基本です。

**毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べましょう！**

野菜、海藻類、きのこ類など。ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

☆副菜は健康維持に必要な栄養素がたくさんとれるので、毎食2品程度を食べましょう。

副菜

主菜

魚介類、肉類、卵、大豆製品などのタンパク質源。



ごはん、パン、めん類などの炭水化物。

主食

副菜



### 骨量の減少を防ぐ

丈夫な骨を作る材料「カルシウム」を積極的にとると共に、カルシウムの吸収率をアップするビタミンD、ビタミンKも欠かさずとることが大切です。カルシウムは牛乳・乳製品や大豆・大豆製品などに、ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

### 筋肉量の減少を防ぐ

#### ☆筋肉の材料となるタンパク質を毎食とる

筋肉は合成と分解を絶えず繰り返しています。そのため、食事からタンパク質を十分にとることが大切です。

魚・肉・卵・大豆製品から食材が偏らないように、朝・昼・夕食で種類を変えるなど工夫しましょう。

#### ☆タンパク質の合成・分解に欠かせないビタミンB6も一緒にとる

ビタミンB<sub>6</sub>は牛ヒレ肉や牛モモ肉、鶏ささ身、マグロ赤身、カツオなどに多く含まれています。

#### ☆炭水化物は、主食で必要なエネルギーの半分をとる

炭水化物は、人間が活動するための主なエネルギー源です。エネルギーが不足していると、体は筋肉を構成するタンパク質を分解してエネルギーに変えてしまうので、筋量低下の原因につながります。

#### ☆ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動習慣を持ちましょう

日頃からウォーキングや筋力トレーニングを行い、筋肉に負荷を加えて鍛えることで、筋肉量の減少を防ぐことができます。また、ウォーキングは、無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されると共に骨の老化を防ぐことにもつながります。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。