



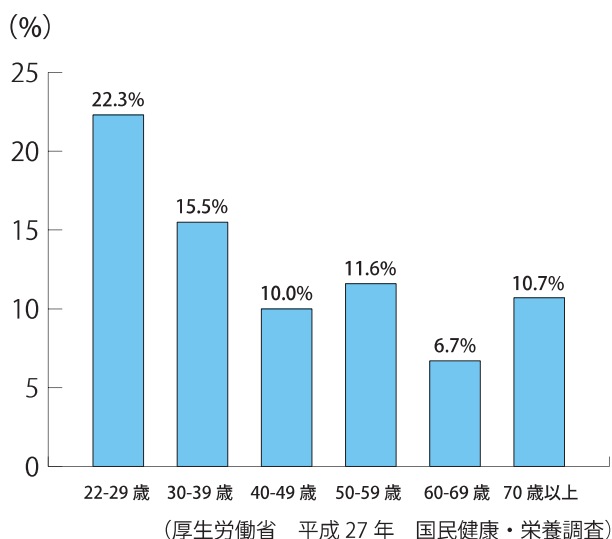
『STOP! 女性のやせ願望』 美しさと健康の両立』

5人に1人が「やせ」 日本の女性の現状

日本での肥満人口は増える一方ですが、逆に若い女性では「やせ」が問題になっていきます。厚生労働省の調査によると、20歳代女性では「やせ」の人が約22%を占め、中高年男性の肥満とともに、大きな問題と

なっています。【図1】やせていることは肥満より健康であると思われがちですが、無理な食事制限によるダイエットは将来の健康にも大きな影響を及ぼします。なぜ、食べ物に不自由のない飽食の時代に若い女性の「やせ」が増えたのでしょうか？今回は若い女性のやせ願望とその危険性についてお伝えします。

【図1】女性 やせの者 (BMI18.5 kg / m²以下) の割合



なぜ、日本の女性には「やせ」が多い？

ファッション雑誌やテレビなどのマスコミによって「やせ過ぎ女性」が美しく、もてはやされるという風潮が生まれ、20歳代、30歳代の女性は「やせていなければならぬ」と思うようになりました。その影響により、ダイエットの目的が「健康のため」ではなく「外見的イメージを向上させるため」に変わり、細ければ細いほど良いという価値観を持つようになりました。また、本来は肥満男性のメタボ予防を目的とした商品が若い女性からの人気を得て、結果としてダイエット志向に拍車をかけるようになりました。

無理なダイエット
その影響は？

《低栄養》

人間の体は極端な低エネルギー状態に置かれると、エネルギーの消費を抑えようと筋肉を減らしていきます。さらに、代謝を促す甲状腺ホルモンが減り、全身の代謝が落ちます。そうすると食欲が落ち、活動量も減り、さらに筋肉量も減るなど悪循環に陥ります。

《将来の子どもにも？》

やせ過ぎの状態が続くと、身体は生命維持するために力を注ぐようになるため、生殖に係るホルモンの分泌が後回しになってしまいます。そうすると、最悪の場合には月経・排卵が完全に停止してしまい、妊娠しにくい体をつくってしまいます。

また、最近の研究ではやせている女性が妊娠すると、生まれてくる子どもの体重不足（低出生体重児）、その子どもが将来、高血圧や糖尿病

などの生活習慣病を起こすリスクが高まるといわれています。その理由は、母親の体内にいる時、脂肪などの栄養分をより多く蓄えようとする体質がプログラムされやすいからと考えられています。

日本では現在、低出生体重児（2,500g未満）の割合が、先進国の中で、最も高い9.6%となっています。（人口動態統計）

《サルコペニアの予備群に…》

サルコペニアとは、加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減ってしまう状態をいいます。65歳以上の高齢者に多く、特に75歳以上になると急に増えてくる病気で、若い女性がダイエット目的で運動をせず、食事制限だけを行うと脂肪だけでなく筋肉も減り、サルコペニア予備群の可能性が高くなります。

まずは、自分のBMIを確認しましょう

“BMI”とは、体重と身長の間から算出される体格指数のことです。
【図2】の式で算出します。

【図2】BMIの算出式と判定値

BMI 〈Body Mass Index〉 (kg / m²) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI : 18.5 未満 低体重 (やせ)	BMI : 18.5 以上 25 未満 標準体重	BMI : 25 以上 肥満
---------------------------	-----------------------------	-------------------

(例) Aさん：○身長 158 cm ○体重 52 kg
52 (kg) ÷ 1.58(m) ÷ 1.58 (m) = 20.8 kg / m² (標準体重)

※判定値が「やせ」だった方は、自分の食生活を見直してみましょう！

このダイエットOK? NG?

1 『ダイエット中だけど朝食は必ず食べます。』

↓ OK

朝食を抜くと、体が本来もっている体内のリズムが乱れ、ホルモン分泌に影響して逆に太りやすい体質になります。また、朝食を抜くと昼以降の空腹感が強くなって、昼食や夕食を食べ過ぎてしまう傾向があります。朝食は抜かず、1日3食均等に食べてみましょう。

2 『運動は苦手。ダイエットは食事制限のみです。』

↓ NG

ダイエットに運動は欠かせません。健康的に痩せるためには、食事と運動を組み合わせることが大切です。運動といっても、きつい運

動や特別なスポーツではなく、「よく歩く」「エスカレーターを使わず階段を使う」「家事などでこまめに体を動かす」など、日常生活でできる適度な運動をしましょう。

3 『炭水化物は太るから、ほとんど食べません。』

↓ NG

炭水化物を抜くと、脂肪が代謝されると同時に筋肉も分解されていきます。そのため、筋肉が減り、エネルギー代謝が低くなるため、リバウンドしやすい体になってしまいます。どうしても炭水化物に抵抗がある場合は玄米や胚芽米、胚芽パン、ライ麦パンなど精製されていない炭水化物がおすすです。これらの炭水化物は繊維成分が壊されず、そのまま食品に含まれているため体内でゆっくり分解され、血糖値の急上昇を抑えます。