

みんなが健やかに過ごすために

ごはんを中心とした 日本型食生活と運動を!



1

ライフステージ別の健康課題と
日本型食生活のすすめ

2

女性と次世代の健康を守るには
バランスのとれたごはん食を

3

日本食パターンで
いつまでもいきいき元気に

4

ごはん食と運動が健康の秘訣

年表で見る みんなが健やかに過ごすために 食生活・運動のポイント

専門家が語る 糖質制限ってどうなの?

ライフステージ別の健康課題と 日本型食生活のすすめ

帝京大学臨床研究センター センター長／寺本内科・歯科クリニック 内科院長

寺本 民生 先生

日本人の平均寿命は世界でもトップレベルですが、超高齢社会となつたいま大切なのは平均寿命と健康寿命※1の差、つまり不健康な期間を縮めること。そのためには性別や、一生における年齢の変化による段階—ライフステージから健康問題を考え、食事を中心に生活を見直すことが重要です。

※1 健康寿命:健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間。

ライフステージごとに異なる健康問題

日本人の健康に関する問題は、性別やライフステージによって異なります。たとえば、介護状態になる原因として、男性は脳卒中や心臓病など血管に関する病気、女性は骨折・転倒、関節疾患など身体を動かすための器官の障害が多いというように、男女の違いがあります。それぞれ、男性はメタボリックシンドローム（メタボ）、女性はロコモティブシンドローム※2（ロコモ）が関連しています。

各ライフステージの健康問題

ライフステージ	よく見られる特徴	心配な健康問題
若い女性	やせ願望	将来的な骨粗しょう症
妊婦	低栄養※3	胎児の将来的な生活習慣病
40代男性	肥満	メタボリックシンドローム
更年期女性	エストロゲンの減少	骨粗しょう症
高齢者	低栄養	サルコペニア※4

※2 ロコモティブシンドローム:筋肉・骨・関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態。

※3 低栄養:健康な身体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りないこと。

※4 サルコペニア:筋肉の量が減り、筋力や身体機能が低下すること。

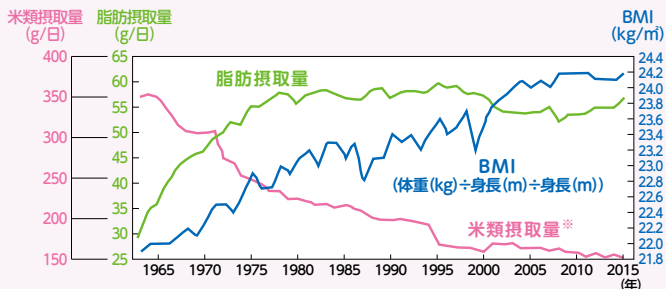
男性のメタボリックシンドローム

男性は30～40歳代から肥満が増えます。40歳代男性の肥満と脂肪の摂取量、米類の摂取量の関係を調べると、1975年頃、脂肪と米類の摂取バランスがよく、BMI（体格指数）も良好でした。その後、米類の摂取量は年々減少し、反比例して肥満は増加しています。これはごはんを中心とした日本型の食生活から人々が離れていき、食事スタイルが変わった結果、肥満が多くなっていることを示しています。

かつて日本は肥満が少なく、心臓病の発症も諸外国と比べてとても低かったため、メタボも問題にはなりませんでした。肥満が少なく米の摂取量が多かった1975年当時の食事と2000年以降の食事をマウスに与えて比較すると、1975年当時の食事を与えたマウスは内臓脂肪が減少して脂肪細胞が縮小するなど、伝統的な日本型の食事は脂肪の代謝に良好な影響を与えることがわかりました。また、30～40歳代の

男性を対象とした研究では、動物性脂肪を控え、魚や野菜、大豆、海藻などをバランスよく食べる日本型食生活にすると、体重やBMI、LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）、中性脂肪などが減少することがわかりました。壮年男性の健康のためには、ごはんを中心とした日本型の食生活がおすすめです。

栄養摂取と40歳代男性の肥満度の変遷



※ 米類の摂取量については、平成13年より「めし」「かゆ」などの数量となったため、2.1（炊き増え率）で割り、米類の摂取量とした。

厚生省「国民栄養調査」、厚生労働省「国民栄養調査」「国民健康・栄養調査」より作成

女性のロコモティブシンドローム

女性は初潮・閉経、妊娠・出産などホルモンによる身体の変化が大きいため、男性以上にライフステージに合わせた健康管理が求められます。

骨が大きく成長する時期にある若い女性が無理なダイエットをすることは骨粗しょう症につながる危険性がありますし、妊婦の摂取エネルギーや必要な栄養素が不足していると産まれてくる赤ちゃんが将来的に生活習慣病になる割合が高くなるとわれています。また、50

歳前後の更年期を境に、骨を強く保つエストロゲン（女性ホルモンのひとつ）が減少することで、骨粗しょう症や変形性膝関節症といった病気を発症し、骨折や関節疾患というロコモ問題が出てきます。

介護は受ける側もおこなう側も、女性が高い割合を占めています。女性が高齢になっても健康でいられることは、男性も含めた日本全体の健康を考えるうえで非常に重要な課題です。

日本型食生活が健康寿命を延ばす

高齢者は肥満よりもサルコペニアやフレイル※5が問題となります。食事を制限するのではなく、タンパク質をきちんととり、身体を動かすことが大切です。これらは認知症予防にもつながります。

生涯の健康は、お母さんのお腹にいたときから子ども時代、青年期、壮年期と、連続的な流れで決定されます。男性も女性も高齢者の健康だけを考えるのではなく、ライフステージ全体を通じて、食事や運動といった生活習慣を十分に考え、対応しなければなりません。

米は、重湯、おかゆなどいろいろな使い方ができ、赤ちゃんから高齢者までが幅広く食べやすい主食です。ライフステージ全体を通じて伝統的な日本型の食生活を取り入れることは、メタボ、ロコモを予防・改善し、妊娠中の低栄養を解消することにつながります。ごはんを中心とした日本型の食生活は、日本人の健康寿命を延ばす鍵のひとつなのです。

※5 フレイル：加齢にともないストレスの影響を受けやすくなることにより、要介護や死亡に陥りやすい状態のこと。

女性と次世代の健康を守るには バランスのとれたごはん食を

早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構 招聘研究員／千葉大学 客員教授

福岡 秀興 先生

やせた若い女性の割合がきわめて高いのが、現在の日本です。妊娠前・妊娠中の女性のやせや栄養状態の悪さは、本人だけでなく産まれてくる子どもの健康にも望ましくない影響を与えます。本人も子孫も健康に過ごすためには、多様な栄養素をバランスよく、必要で十分な量とることが重要です。

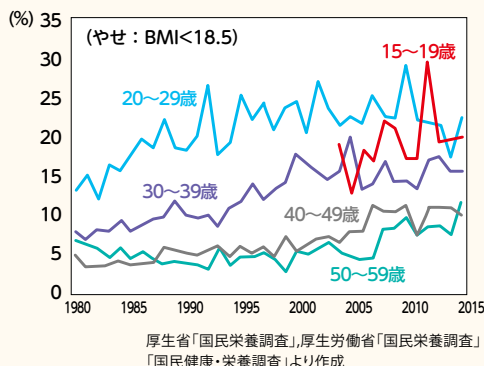
女性の一生に大きく影響する「やせ」

20歳代女性の4～5人にひとりBMIが18.5以下のやせで、次に多いのは15～19歳の女性です。やせた若い女性が増えている原因としては、エネルギーを含めた多くの栄養素の摂取量が少なくなっていることが考えられます。おしゃれや美容を意識して食べすぎないようにしているためか、20歳代女性のエネルギー摂取量を見ても、必要なエネルギー量とされる1,950kcalを大きく下回っています。

体脂肪は卵巣機能を調整する重要な役割を持っています。やせて体脂肪率が15%以下になると月経異常が確実に増えます。さらに下がると無月経になる危険性が高まります。また、BMIが18.5以下になっても、卵巣機能が障害されるリスクは確実に高くなります。

やせて卵巣機能が低下すると、エストロゲン分泌量が低下して、著しく低下した場合は若くて

「やせ女性」割合の推移



も更年期障害といわれている症状(記憶力の低下、疲れやすい、ほてりやのぼせ、感情不安定など)が現れます。中期的には高コレステロール血症(脂質異常症)、骨量減少、骨粗しょう症に、長期的には動脈硬化、冠動脈疾患、そして認知症にもつながる恐れがあります。

極端なダイエットは大事な骨の成長を妨げる

女性の骨密度は10歳頃から急激に増え、15～18歳前後でピーク(最大骨密度)に達します。体内に蓄積されるカルシウム量も8歳頃から増加

し、12歳前後でもっとも多くなり、16歳以降では減る人もいます。このように、骨が成長するのは思春期のわずかな期間に限られるので、この時

期に骨の成長を妨げる著しいダイエットやカルシウムを含む栄養摂取の不足等は特に注意すべきです。

極端なダイエットで体重が減ると卵巣機能の低下が起こり、エストロゲン分泌量が低下して、骨の成長を妨げます。時に骨量が著しく減少し

て、若くても骨粗しょう症が起こることもあります。また、ダイエットで無月経になった場合、体重をもとに戻しても、卵巣機能がもとに戻る可能性は50～70%です。回復しない場合はとりかえしのつかないことになります。ダイエットによる卵巣機能の低下が起こらないように注意しましょう。

「人生最初の1,000日間」の栄養は遺伝子のはたらきを調節するメカニズムに影響する

妊娠したとき(受精周辺期)、妊娠中、乳幼児期という「人生最初の1,000日間」は、遺伝子のはたらきを調節するメカニズムが大きく変化する時期です。この時期に栄養が不足するとそのメカニズムが変化して、この変化はやがてメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こす要因になることがわかってきました。「小さく産んで大きく育てる」ことは、望ましい考え方ではないのです。

これは「DOHaD※(ドウハッド)説」と呼ばれ、

いま世界的に注目されています。アメリカ、イギリス、ニュージーランドでは国をあげて小さく産まれる子どもを少なくする取り組みがなされており、成果を挙げています。一方、日本の低出生体重児(産まれたときの体重が2,500g未満)の割合は先進国のなかでも異常に高い状態が長く続いており、次世代の日本人の健康が心配されています。

※DOHaD: Developmental Origins of Health and Disease
(成人病胎児期発症起源説)

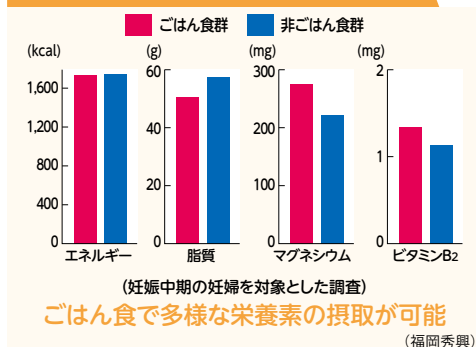
妊娠前・妊娠中から多様な栄養素をバランスよくとれるごはん食を

妊娠前の母親の栄養状況は産まれてくる子どもの体重に大きく影響し、やせた女性が妊娠すると子どもの体重が小さくなる傾向があります。

さらに、妊娠中の栄養摂取状況は、子どもの将来の健康に大きく影響します。たとえば、炭水化物は遺伝子のはたらきを調節する重要な栄養素であることが明らかになってきました。妊娠前半に炭水化物の摂取が少ないと、小児の体脂肪量が多くなることもわかってきました。妊娠高血圧症候群の予防として、炭水化物の摂取を制限してタンパク質を多くとった妊婦の子どもには、高血圧が多く発症した、という報告もあります。

妊娠前・妊娠中・子育て中の女性は、自身のためにも次世代のためにも、炭水化物をはじめミ

朝食としてごはん食をとった群と非ごはん食群の1日栄養摂取量の比較



ネラル・ビタミンなど多様な栄養素を、必要十分な量とることが特に大事といえます。ごはんを中心とした日本型の食生活は、栄養バランスが優れており、その目的に適うものといえます。

日本食パターンで いつまでもいきいき元気に

東京都健康長寿医療センター 内科総括部長

荒木 厚 先生

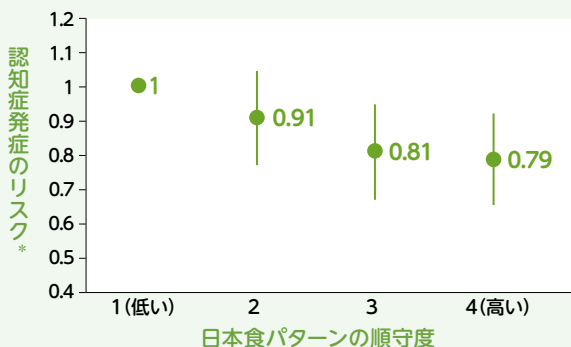
高齢者の食事に注意を払うことは、生活習慣病の合併症を予防するためだけでなく、生活の質（QOL）を維持・向上するためにも大切です。さらに重要なのは、サルコペニアやフレイル、認知症、うつなどの加齢にともなう症状や病気を予防すること。米を主食とした日本食は多様な栄養をとることができるため、その予防に適していると考えられます。

認知症予防には日本食パターン

高齢の糖尿病患者を対象に、栄養摂取と認知機能低下との関連について調べたところ、特に男性ではカロテン、ビタミンB₂、可溶性食物繊維が不足すると認知機能が低下しやすいことがわかりました。食品では緑黄色野菜の摂取が少ないと認知機能の低下が著しく、多いと認知機能が維持されるという結果も出ています。

野菜や果物、魚、オリーブオイルの摂取が多く、加工肉や菓子が少ない地中海食は認知症予防に有効だといわれていますが、日本食も認知症予防に効果的であることがわかってきました。米、みそ汁、海藻、緑黄色野菜、魚、お茶を多くとり、牛肉・豚肉をあまりとらない日本食パターンを実

日本食パターンは認知症のリスクを減らす



高齢者14,402名の5.7年の追跡調査では、日本食パターンの順守度が高いほど認知症のリスクは減少した。

*P=0.001 (パターン1vsパターン4), 両側検定による年齢、性、疾患既往（脳卒中、心筋梗塞、高血圧、関節症、骨粗鬆症、骨折）、教育歴、喫煙、アルコール、BMI、心理的ストレス、歩行時間などを補正。

Tomata Y, et al: J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2016; 71:1322–1328より作成

践する人は認知症になりにくいという調査結果が出ています。

低栄養で発症するサルコペニアとフレイル

サルコペニアとは、筋肉の量が減り、筋力や

身体能力が低下することです。加齢とともに発

症する人が増え、特に後期高齢者である75歳以上になると急激に増加します。

フレイルとは、加齢にともないストレスの影響を受けやすくなることにより、要介護や死亡に陥りやすい状態のことです。これは健康と要介護状態の中間で、食事と運動によって健康状態に戻ることができます。身体的フレイルにはサルコペニア、ロコモが含まれ、筋肉量低下、筋力低下、活動性低下、疲労感、体重減少が代表的な症状です。転びやすくなり、買いものや家事などのやや高度なADL(日常生活動作)も低下します。

フレイルの発症にはタンパク質、ビタミンA・D・E・C、葉酸の摂取不足が関連しています。特にタンパク質の摂取が重要で、1日にタンパク

質を70g以上とる人はフレイルの発症が少ないという報告もあります。ヨーロッパの学会は、健康な高齢者で体重1kgあたり1.0～1.2g、低栄養状態になっている場合は1.2～1.5gのタンパク質摂取を推奨しています。あわせて、日常の身体活動やウォーキングなどの有酸素運動と、スクワットなどの筋肉トレーニングをおこなうことも重要としています。

食事でサルコペニア、フレイルを予防するためには、バランスを重視し、タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分にとり、極端なエネルギー制限はおこなわないようにすること。そして、体重が減ってきたら筋肉も減っているのではないかと注意することが大事です。特に後期高齢者の体重減少には気をつけましょう。

高齢者の健康には日本食を

高齢者のタンパク質摂取量と死亡の関係を調べると、75歳以上の後期高齢者ではタンパク質の摂取量が少ないと死亡のリスクが高くなるという結果が出ています。65歳未満の人はメタボ対策として栄養をとりすぎないことが大事ですが、後期高齢者はタンパク質を多くとり、低栄養とフレイルを予防することが必要です。

日本食は要介護リスクを低下させることがわかっています。加齢とともに起こりやすい認知症、サルコペニア、フレイルを防ぐ食事のポイントは、米などの穀物を主食として、主菜で魚や大豆製品などのタンパク質を、副菜の野菜、

健康長寿食 ― 認知症、フレイルを予防する食事 ―



赤肉・菓子類を少なめに／お茶を飲む／適度のアルコール

食品の多様性も重要 → 旬のものを食べる

海藻からビタミン、ミネラルをしっかりとることです。肉、菓子を控え、お茶を飲み、適度なアルコールを楽しむことも大切です。

季節ごとの旬のものを食べ、多様な食品がとれる日本食は、健康長寿食といえるでしょう。

ごはん食と運動が健康の秘訣

京都大学 名誉教授／京都産業大学・中京大学 客員教授

森谷 敏夫 先生

筋肉をつくるには適切な栄養摂取と運動が必要であり、これは認知機能の維持・改善にも効果的です。また、糖質を抑えることは、心理面の悪化、血糖値のコントロールがうまくできないなどの悪影響が大きいことがわかっています。ごはんをしっかり食べ、日常生活のなかでよく動くようにすることが、健康的に過ごすためのポイントです。

高齢者はタンパク質摂取とトレーニングの両方が必要

高齢になると、タンパク質から筋肉をつくる機能が弱まり、筋肉の量が低下してしまいます。たとえタンパク質を多くとっていたとしても、筋肉の減少を完全には防げないことがわかっています。

また、筋肉と骨は関連しているため、筋肉が弱ると骨も弱くなってしまいます。高齢者が筋

肉を維持するためには筋力トレーニングが必要ですが、それだけでは筋肉は増えません。トレーニングで筋肉に刺激を与えたうえで、速やかに必須アミノ酸※1をとることで、筋肉がつけられやすくなります。

※1 必須アミノ酸：タンパク質を構成するアミノ酸の一部で、筋肉をつくるのに使われる。体内ではつくることができないので、食事などから摂取する必要がある。

運動が認知機能の維持に貢献する

運動は認知症の予防、改善にも効果があります。運動することで、“脳の栄養”とも呼ばれる「脳由来神経栄養因子 (BDNF)」がつくられます。また、記憶に関わる脳の器官である海馬は

高齢になると縮んでいますが、有酸素運動をするとそのサイズが大きくなり、空間記憶能力※2がアップします。

※2 空間記憶能力：ものが三次元にある状態を、すばやく正確に把握・認識する能力。

動かないことが肥満、糖尿病につながる

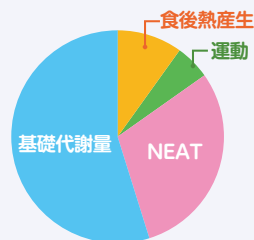
20歳以上の日本人のエネルギー摂取量は昭和50年以降減少していますが、それに反して肥満者数は増加しています。日本人の肥満の原因は、食べすぎではなく、動かなくなったことにあると考えられます。

朝起きてから寝るまで、立ったり、座ったり、

移動したりという日常的な活動で消費されるエネルギーのことをNEAT (非運動性熱産生) と呼びます。ひとつひとつは大きな動きではありませんが、合計すると1日に消費するエネルギーの約1/4を占めるほどになります。肥満の人と標準体重の人を比較すると、肥満の人の方が座つ

運動習慣者の1日のエネルギー消費量

NEAT=NonExercise Activity Thermogenesis



運動習慣者の
1日のエネルギー消費量

- NEAT(非運動性熱産生)は、1日の総エネルギー消費量における割合が運動より大きい。
- 運動を増やすよりもNEATを減らすことの方が、体内の脂質を調整する機能への影響が大きい。

Hamilton MT, et al. Diabetes. 2007より改変

ている時間が長いことがわかりました。さらに、座っている時間が長ければ長いほど、循環器系

の病気で死亡する人が増えます。

糖尿病も年々増加し、昭和30年と平成28年を比べると患者数はおよそ42倍。この原因も、人々が動かなくなったことにあると考えられます。筋肉が十分に動いてエネルギーが消費されれば、血糖値が高い状態がそれほど続かず、インスリン※3が過剰に出ることはありません。しかし、運動をしないとインスリンによって血糖値を下げることになり、それが長く続くとインスリンを分泌する膵臓

が疲弊し、糖尿病を発症しやすくなります。

※3 インスリン：膵臓から出るホルモンの一つで、血糖値を下げるはたらきをする。

ごはんを中心にバランスのよい食事を

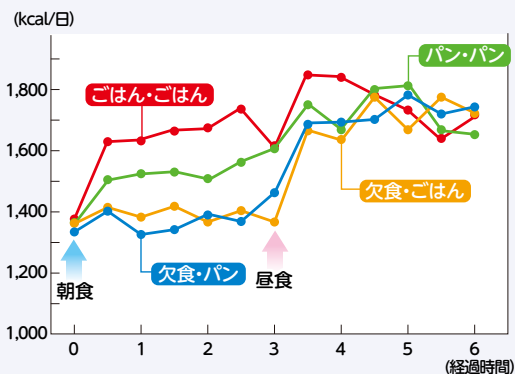
糖質制限ダイエットをおこなうと、体重は短期間で減ります。ただ、これは糖と結合して体内に貯蔵されていた水分が分解されて体外に排出されただけで、体脂肪が減少したわけではありません。また、糖質を抑えることは気分障害、抑うつ、落ち込みなど感情面でのマイナスがあることも報告されており、朝食抜きや糖質制限食を長く続けると脳血管系の病気にかかりやすいこともわかっています。

私たちの研究では、朝昼と続けてごはん食をとると、パン食の高脂肪食に比べて腹持ちがよく、食後のエネルギー消費

量も高くなることがわかりました。特に朝食を抜くと身体は飢餓状態になったと思い、エネルギー消費が上がりません。

ごはんで糖質をしっかりと、エネルギー、ミネラル、ビタミンにも配慮した食事を2週間、朝昼晩の3食続けると、体重、体脂肪、空腹時血糖

朝食・昼食の食事パターン別エネルギー消費量



Nagai N, et al: 糖尿病. 2005; 48:761-770.より改変

などが減少し、自律神経機能も改善するという調査結果もあります。

運動をして、ごはんを中心とした日本型の栄養バランスのよい食事をとることは、高齢者にとっても、健康的にダイエットをしたい人にとっても、非常に重要な意味を持っています。

年表で見る

みんなが健やかに過ごすために



乳幼児期



子ども世代

学童期(小学生)



思春期(中高生)

健康課題

男女共通

低出生体重児

朝食欠食

運動不足

栄養バランスの乱れ

肥満児

女性

やせ、やせ願望

初潮の低年齢化

男性

食生活のポイント

朝食をきちんととり、
夜食・間食はとりすぎない

主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事をとる

ごはんなどの
牛乳・乳製品、



生涯健康でいる
基礎づくりのために

女性の健

健康的な食習慣を
身につけよう

子どものときから、1日3回、バ
ランスのよい食事をする習慣を
つくことで、将来の病気を予防
しましょう。
家族と一緒に食事をすることも
大切です。

思春期の無理な
ダイエットは禁物

骨がつくられるこの時
期の無理なダイエット
は、骨粗しょう症につな
がる恐れがあります。

Point! バランスのよい食事をとる

運動のポイント

病気や不調なときは無理せず、
かかりつけのお医者さんにご
相談ください。

※身体活動：運動と日常生活での
活動の両方を含む、人が身体を
動かすこと。

18歳未満

幼児は遊びや運動など、
毎日60分以上楽しく身体を動かす

参考：健康づくりのための身体活動基準2013

Point! いまより少しでもNEAT(日常的な活動で消費さ

食生活・運動のポイント



運動不足	低栄養	体重減少
過度の飲酒		
喫煙	フレイル、サルコペニア	
	認知機能低下、認知症	
生活習慣病 (高血圧、脂質異常症、糖尿病など)		

妊婦の低栄養	更年期障害
ロコモティブシンドローム：骨粗しょう症、変形性膝関節症	
肥満、メタボリックシンドローム	

穀類をしっかりとり、野菜・果物、豆類、魚などを組み合わせる

飲酒はほどほどに

塩分は控えめに、
脂肪は質と量を考慮する

参考：食生活指針

康のために

健康的な体型を
キープするために

生活習慣病に
ならないために

健やかに
老いるために

妊娠期の自己流
食事制限に要注意

子どもの将来の健康に影響を及ぼす可能性があります。米を主食として魚や肉などのタンパク質や野菜、海藻を十分に摂取しましょう。

朝食に
ごはん食をとろう

ごはん食は満腹感が長続きするだけでなく、その後のエネルギー消費量が高くなります。

脂肪のとりすぎに注意

脂肪の多い食事から米を中心とした日本型食生活にすることで、体重や悪玉コレステロール、中性脂肪が減少することがわかっています。

日本で
バランスのよい食事を

タンパク質やビタミンなどをバランスよくとりやすい日本食の食事パターンは、要介護や認知症を予防します。

主食のごはん、主菜、副菜を組み合わせた食事で、栄養が偏らないようにしましょう！

18~64歳 (運動+身体活動※)

■ 運動・毎週合計60分

ウォーキング、筋力トレーニング、野球、ゴルフなど
趣味のスポーツ

■ 歩行以上の強度の身体活動・毎日60分

自転車通勤、階段を使うなど

65歳以上 (身体活動)

■ じっとしていないで

毎日40分は身体を動かす

歩いて買い物、キビキビと掃除や洗濯、
テレビを見ながら筋トレや
ストレッチなど

れるエネルギーを増やす まずはいまより10分多く身体を動かしましょう！

監修 帝京大学臨床研究センター センター長／寺本内科・歯科クリニック 内科院長

寺本 民生 先生

ダイエット法としてよく耳にする糖質制限ですが、登場した当初は「そんなことして大丈夫？」と疑問に思った人も多かったのではないのでしょうか。実は、さまざまな研究から極端な糖質制限の問題がわかってきました。

糖質制限ダイエットの効果は？

糖質制限ダイエットを始めるとすぐに体重が落ちますが、これは体内の水分が減っているだけ。数ヶ月続けて大きく体重が落ちた場合もそのダイエット効果は一過性で、1～2年でもとに戻ってしまうことが多いのが実態です。また、抑うつ・落ち込み・怒り・敵意など心理面への悪影響が

あることもわかっています。

ダイエットはそもそも「正しい栄養」という意味です。本当の意味でのダイエット効果を求めるのなら、多様な栄養をバランスよくとり、一生続けられる「正しい食生活と運動」をおすすめします。

高齢者の極端な糖質制限は寝たきりにつながる?!

高齢者が極端な糖質制限によって、必要な栄養素を十分にとれなくなると、サルコペニア・フレイルや認知機能の低下に影響します。また、糖質制限の結果、タンパク質や脂肪などに栄養が偏り、腎機能に問題が出てくる危険性もあるので注意が必要です。

要介護状態にならずにいつまでも元気で過ごすためにも、身体を動かすだけでなく、ごはんを中心とした日本食により、ごはんでエネルギーを、魚や肉などから適正なタンパク質を、野菜や海藻などからビタミン・ミネラルなどをとることが大切です。

妊娠期の糖質制限は、子どもの肥満や疾病リスクを高める可能性がある?!

妊娠中の栄養摂取量の不足や過剰は、遺伝子のはたらきを調節するメカニズムを大きく変化させ、児の生活習慣病を発症するリスクが高くなります。炭水化物については、妊娠前半期に摂取量が少ないと子ども

の体脂肪量が多くなり、摂取量が極端に少ない場合は高血圧を生じるという報告もあります。児の生活習慣病のリスクを少なくするには、多様な栄養素をバランスよく、必要で十分な量とることが大事といえます。