

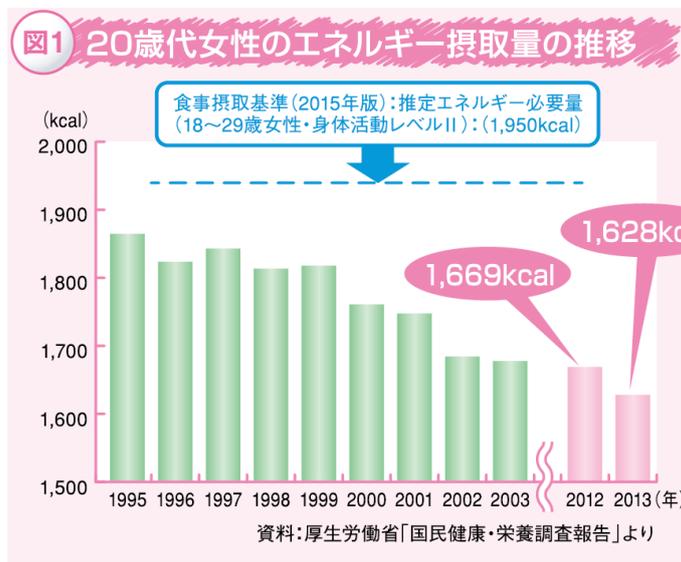
若い女性は、健康を考え、普段からの低栄養改善のために、ごはん食を！

早稲田大学総合研究機構
研究院教授 福岡 秀興 先生

日本人の性・年齢階級別BMIの分布(肥満)と「やせ」は、ごはんを主食とした食事で予防を！の項(図2参照)における18歳から49歳の女性のやせは14.7%ですが、直近の平成25年の国民健康・栄養調査結果では、20歳代女性のやせは21.5%、30歳代17.6%と若い女性ほどやせの割合が多くなっています。

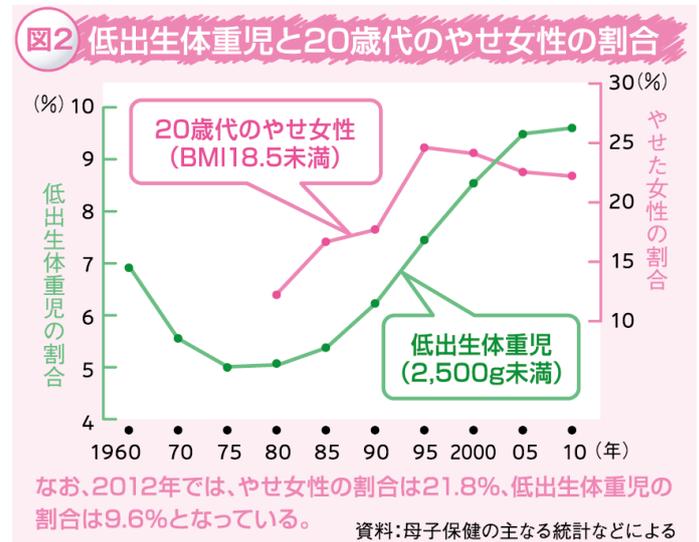
若い女性のやせ願望は、健康障害を引き起こす

若い女性の過度のやせ願望による無理なダイエットは、卵巣機能の障害、体力の低下、貧血、低血圧などが現れ、時に健康を害することになりかねません。20歳代女性のエネルギー摂取量は下がり続けており、2013年には、1,628kcalまで著しく低下しています(図1)。



摂取するエネルギーが不足するという事は、当然、必要な栄養素も十分にとれていない低栄養状態になるということです。

そして、若い女性の低栄養は、自身の健康障害ばかりでなく、将来妊娠したときには、その子どもの出生体重の低下と密接に関係するといわれています(図2)。



低出生体重児は、生活習慣病の素因をもって生まれる可能性がある

日本では近年、子どもの出生体重が低下し、2,500g未満の低出生体重児の割合が2012年には約9.6%にまでなっています。

出生体重の低下がなぜ問題なのか？という点、間接的ではありますが、出生体重は、子宮内の栄養状態を示す指標です。低栄養の子宮内では、胎児は、低栄養でも生きていけるように変化していきます。ところが、栄養が豊かな今の社会では、生まれた後で、過剰に栄養を摂取するなど、その体が適応できなくなり、病気を発症するリスクが高まると考えられるのです。

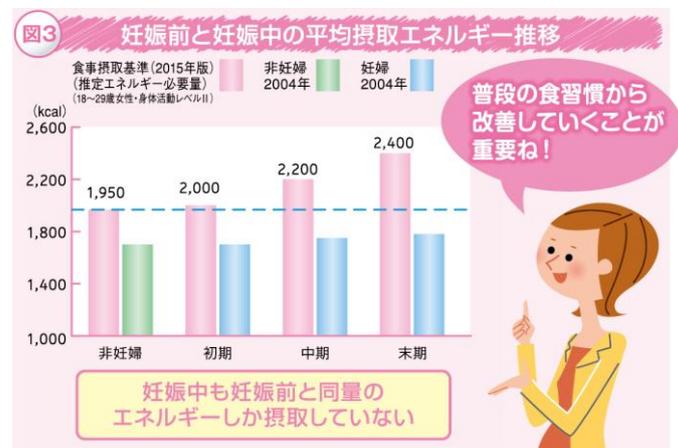
食習慣は簡単には変えられない。普段からの改善努力が必要

出生体重を低下させないためには、まず、妊婦の低栄養を改善していく必要があります。しかし現実には、健康を維持するのに必要とされるエネルギーさえ、明らかに不足状態にあります(図3)。

しかも妊娠初期、中期、末期と本来、エネルギー摂取量が当然増えていくべきなのですが、実際にはほとんど変わらず、その不足がさらに拡大しています。

また、妊娠前と比べても摂取量はほとんど変わっていません。この結果は、妊娠したからといって、女性は食習慣を容易に変えないことを示しているといえるでしょう。この状態では、子宮内の子どもが望ましい発育をしていくか危惧されます。

若い女性は、自分自身の健康が次世代の健康につながることを意識し、普段の食習慣に気を配り、望ましいBMIを維持するために、「やせ(低栄養)」を改善していくことが重要なのです。



多様な栄養素と一緒に摂取できるごはん食は若い女性にとって有用

妊娠中期の妊婦を対象に、朝食にごはんを食べた人と、それ以外の食事をした人に分け、1日の栄養摂取量を比較すると、エネルギー摂取量が同じでも、ごはん食群は非ごはん食群に比べ脂質の量を低く抑え、マグネシウムといった微量元素、ビタミンB²などのビタミンB群の摂取が多いということがわかりました(図4)。

食事では、おいしさとともに、適正なエネルギーを摂取し、多様な栄養素をとることが大切になります。そう考えると、妊婦ばかりでなく、若い女性にも、ごはんを主食とした食事こそふさわしいといえます。

