

体重の管理で、肥満や糖尿病予防を！

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野教授

佐々木 敏先生

厚生労働省では、健康を維持・増進させるとともに、主な生活習慣病の予防（一次予防ならびに重症化予防）を目的として、エネルギーと栄養素の摂取量の範囲を性・年齢区分等ごとに基準を示す食事摂取基準を定めています。その中で、エネルギーの過不足は、エネルギー摂取量ではなくBMI(body mass index)[※]で管理することになりました。目標とするBMIの範囲の中で、食事をしっかり管理することは、健康な方の生活習慣病の予防だけでなく、すでに病気を持たれている方の重症化予防にもつながります。

※BMI: 肥満度を示す体格指数のこと。BMI=体重kg ÷ (身長m)²で求める。

エネルギーの過不足は、BMIで管理！

これまでの日本人の食事摂取基準では、エネルギーの指標は、性別・年齢・身体活動レベルごとに、推定エネルギー必要量として、1日〇〇kcal～〇△kcalなどと表していました。しかし、実際に何kcal食べているのか、食事調査を行ってみると、多くの場合、過少申告される、また、日によって摂取量に変動もあることから、エネルギー摂取量を正確に把握することは難しいことがわかってきました。

そこで注目したのがBMIです。エネルギー摂取量と消費量のバランス(エネルギー収支バランス)が崩れれば、結果としてBMIに変化が生じます。成人期以降には大きな身長の変化がないので、エネルギーの過不足は体重変化で管理することになります。この方が、エネルギーの摂取量や消費量を測らなくてもエネルギー収支の誤差が少なくなります。このような理由で、2015年版の食事摂取基準からは、エネルギーの管理は、BMIを基準として用いられるようになったのです。

どれくらいの体重が望ましいのかについては、観察疫学研究で報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率・死因・日本人のBMIの実態とBMIの関連を総合的に検証して、成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲が設定されました。年齢階級別に、目標とする範囲をわかりやすく示したことで、個人でも管理しやすくなっています。

目標とするBMIの範囲(18歳以上)^{*1*2}

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ^{*3}

*1: 男女共通。あくまでも参考として使用するべきである。

*2: 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

*3: 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9とした。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

一人ひとりに対応できるよう、エネルギーのバランスには幅がある

エネルギーの管理を体重の変化で行うとすると、食事からのエネルギーをどのような栄養素からどのくらいとったらいのか、エネルギーのバランスが重要になってきます。

エネルギーになる栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物(アルコールを含む)ですが、食事摂取基準では、総エネルギー摂取量に占めるそれぞれの割合を示しています。

目標とする比率は、たんぱく質13～20%エネルギー、脂質20～30%エネルギーでそのうち肉などに多く含まれている飽和脂肪酸は7%エネルギー以下、炭水化物は50～65%エネルギーです。これらの栄養素バランスは、エネルギーになる栄養素の摂取不足にならないようにするとともに、生活習慣病の発症予防や、重症化の予防を目的にしており、一人ひとりの食事の多様性に対応できるように目標量には、幅をもたせてあります。

エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)				
目標量*1(中央値*2)(男女共通)				
年齢等	たんぱく質	脂質*3		炭水化物*4*5
		脂質	飽和脂肪酸	
0～11(月)	-	-	-	-
1～17(歳)	13～20(16.5)	20～30(25)	-	50～65(57.5)
18～69(歳)	13～20(16.5)	20～30(25)	7以下	50～65(57.5)
70以上(歳)	13～20(16.5)	20～30(25)	7以下	50～65(57.5)

*1:各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。 *2:中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。 *3:脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。 *4:アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。 *5:食物繊維の目標量を十分に注意すること。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

- 炭水化物は、エネルギーとなる糖質と食物繊維から構成されている。
- 食物繊維は、18歳以上の男性で20g/日以上、女性で18g/日以上を目標量としている。

日本型の食事で、食物繊維をきちんととり、食塩をコントロールする

このエネルギーのバランスを基本に、食事を考えていくわけですが、現在の日本人の栄養素摂取では、食塩のとり過ぎと食物繊維の不足が課題となっています。

肥満や糖尿病予防などに効果のある食物繊維が不足しているのは、穀物の摂取量が減少したことが、原因の一つに考えられます。野菜や果物同様に、しっかりごはんを食べることで、食物繊維をしっかりとることができます。

また血管を若く保ち、高血圧などを予防するためには、食塩をうまくコントロールすることが必要です。ごはんを中心とした食事は健康的な食事ですが、食塩に関しては課題もあります。しかし、ごはん自体には塩分が含まれていません。ごはんと一緒に食べる主菜、副菜の調理に、うまく食塩を使うことがポイントになります。