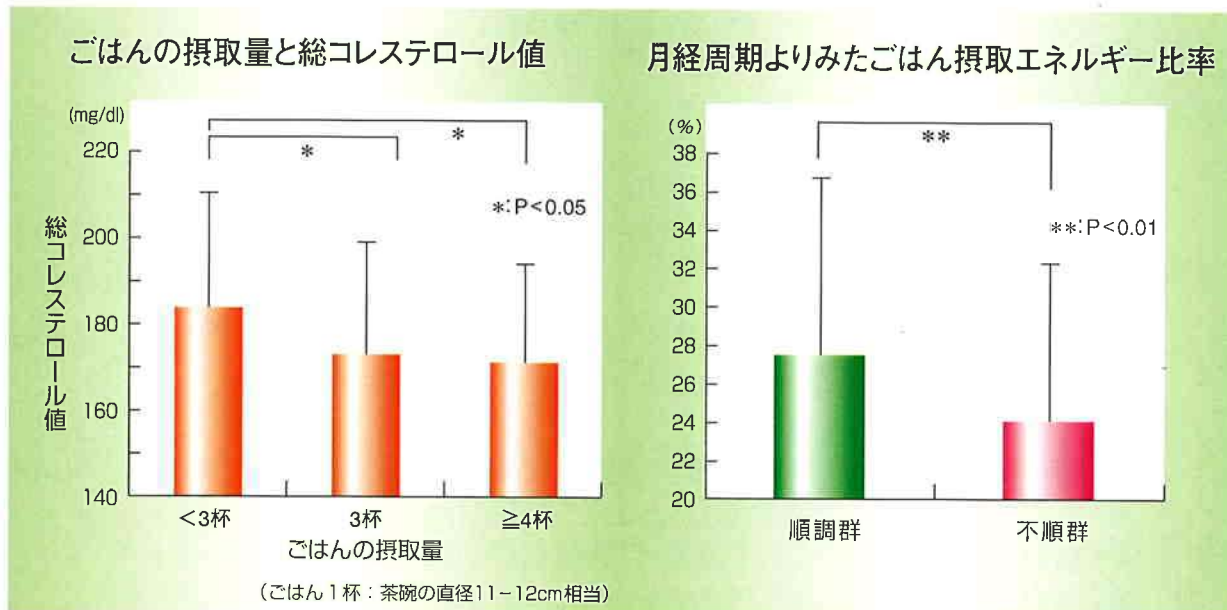


ごはん食は思春期女子の総コレステロール値を低くし、月経周期を整える可能性があります



ごはん食は優れた栄養効果を有することから、ごはん食を増やすことは思春期女子の健康を増進すると考えられます。今回の調査では、中学生の女子において、1日のごはんの摂取量が多いほど総コレステロール値が低く、また月経不順が少ないことがわかりました。



（平成16年度 ごはん食基礎データ蓄積事業）

○ データ解説

都内の中学生の女子を対象として、アンケート方法で、ごはん、パン、麺類の摂取状況を中心に食物摂取頻度調査を行い、エネルギーや脂質、たんぱく質、炭水化物などの摂取量を推定しました。併せて日常生活に関するアンケート調査や血液検査を行い、食物摂取状況との関連を調べました。

その結果、1日のごはん摂取量が多いほど、総コレステロール値が低値であることがわかりました。同様に、全摂取エネルギーに対するごはんからのエネルギーの比率が高いほど総コレステロール値は低いこともわかりました。

また、月経順調群と不順群とを比較すると、順調群は不順群に比べごはんの摂取量が多く、さらに、全摂取エネルギーに対するごはんからのエネルギーの比率も、月経順調群で高いことが示されました。したがって、食事の内容が月経不順、順調を一部決定する因子になっている可能性が考えられます。

○ 先生からのワンポイントアドバイス

福岡秀興先生

（東京大学大学院医学系研究科国際生物医科学講座助教授）

高脂肪食を防ぎ、栄養バランスを改善するごはん食を増やそう

将来の体を作る大事な時期にある中学生の女子の多くは、既に脂肪が多く炭水化物の少ない欧米型の食事形態に移行し、高コレステロール血症を呈する人もみられました。ごはん食を多くとると炭水化物を増やし、脂肪の摂取を抑制することが可能となり、また、ごはんを主食にすると、副食もバラエティー豊かになり、摂取する栄養のバランスもよくなります。

本調査でもごはん食の多い群では、総コレステロール値は低値を示し、また、月経不順の方も減少しており、これは、ごはん食は、栄養バランスがよく、月経周期を整える可能性を示唆するという興味ある結果も示されました。

したがって、思春期女子は、脂肪の摂取を減らし、ごはん食を増やして栄養のバランスのとれた食事にすることが望まれます。

用語集

●総コレステロール＝血中に含まれるコレステロールの総量。この数値が高くなると動脈硬化の危険性が高まる。正常値は120～220mg/dl。