

中高年のBMI管理は、ごはんを主食とした和食と無理のないプランで！

あいち健康の森健康科学総合センター
センター長 津下 一代 先生

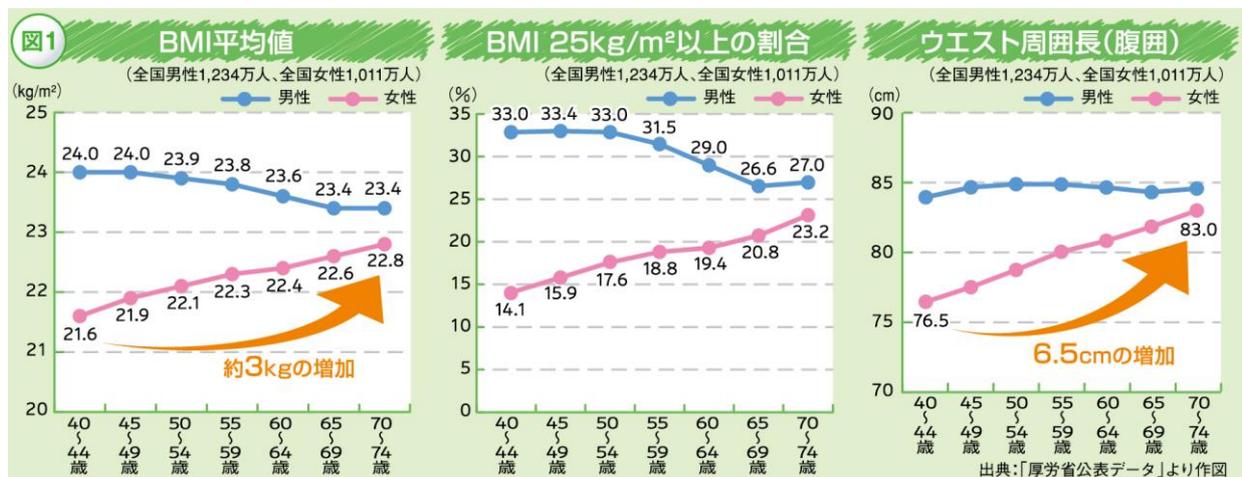
エネルギーの収支バランスの維持に着目した「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、50歳から69歳の中高年のBMI目標値として20.0～24.9(肥満と「やせ」は、ごはんを主食とした食事で予防を！の項図1参照)が設定されています。

この範囲を超えてBMIが大きくなると、糖尿病や循環器疾患などの発症率、総死亡率が増加するため、この範囲を維持できるエネルギーの収支バランスが望ましいのです。しかし、平成25年国民健康・栄養調査結果では、中高年男性の約3割、女性の約2割が、BMI25.0以上で肥満に該当しています。

同じ食事も、筋肉量の減少、基礎代謝の低下などでエネルギー過剰を招く

日本では、40歳から74歳までを対象に、特定健診が広く実施され、ナショナルデータベースが構築されていますが、その性・年代別集計値(2010年度データ)をみると、男性は40歳代でBMIの平均値や25.0以上の有所見率とも高くなっています。50歳代から60歳代前半ではやや低下傾向にありますが、腹囲はむしろ増えていくことから、肥満が解消されたわけではなく、内臓脂肪が増え、筋肉量などが減少していることが伺えます。

一方女性は、40歳代から70歳代前半まで、BMI、腹囲とも増大しており、エネルギーの過剰状態にあります(図1)。中高年期では筋肉量減少による基礎代謝量(生命維持に必要なエネルギー量)の低下、生活活動量の低下などが相まって、エネルギー消費量が減少する傾向にあります。それによって、推定エネルギー必要量は、30歳代から40歳代に比べ1日100kcal程度低くなるため、同じような食事をとっていても、エネルギー過剰となり、脂肪蓄積につながっていきます。しかも、食事の摂取量は、むしろ50歳代から60歳代の方が20歳代から40歳代より約100kcal程度多く、それに拍車を掛ける結果になっているのです。

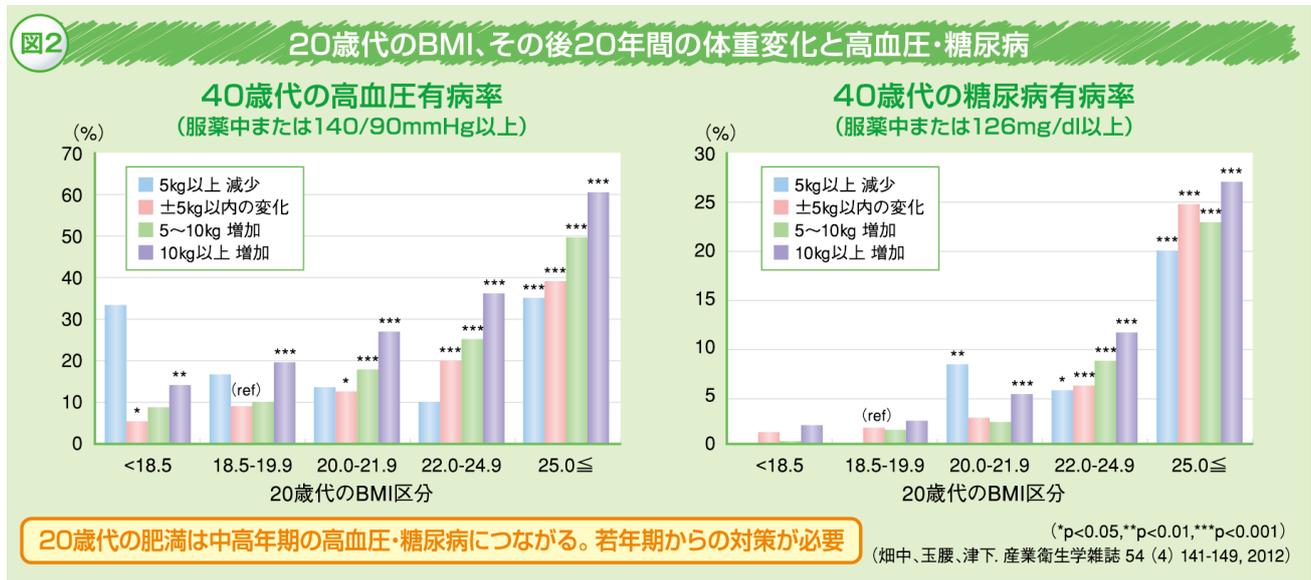


男性の場合、若年期の肥満が中高年期の生活習慣病に大きく影響する

中高年男性の場合は、その年代のBMIだけでなく、生活環境が変わりやすい20歳代から30歳代

の体重増加に留意する必要があります。20歳代のBMIとその後の体重変化が、40歳代の高血圧、糖尿病罹患に密接に関係し、20歳代にBMI 25.0以上の方は、その後多少体重を減らしても、目標とするBMIの範囲内だった人に比べ、高血圧や糖尿病の有病率が高いことがわかります(図2)。

若年期の肥満は、中高年期の生活習慣病の発症につながるの、検査値に異常がなくても、BMIの管理が必要なのです。



ごはんをしっかりすることで、間食が減り、減量につながる事例も

中高年期における食事のあり方としては、エネルギー収支の安定と、必要な栄養素を過不足なくとることが重要になってきます。ごはんを主食とし、主菜、副菜、汁で構成される和食は、栄養のバランスがよいと報告されています。日本型の食生活のほうが循環器疾患の発症が少なかったという報告もあります。

3~5%程度のマイルドな減量でも、血圧、脂質、血糖のほか、肝機能、尿酸などの改善が観察されています。

BMIの管理は図3のように、まずは菓子・嗜好飲料、脂質量、メインのおかず量を減らすなど無理がないところからはじめ、次に食事のバランス、リズム、スピードを考えるなど、ステップを踏んで行うことが大事です。また、エネルギー消費を増やすため、1日30分歩くなどの運動も加えると効果的です(図3)。

