

「低栄養」に気を付けて

監修・本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第1回

思春期女子の場合



石元 三千代
本会管理栄養士

今年度は、低栄養によって起こり得る弊害を、年代別に全4回にわたってお伝えします。第1回は思春期女子の低栄養についてです。

ダイエットの低年齢化

不必要なダイエットにより、過度にやせた「不健康なやせ」が若い女性に多くみられ、問題になっています。要因の一つは適切な体重の認識不足。テレビやファッション誌などで「スリムな方が美しい」とされる風潮が背景にあるようです。

▼推定エネルギー必要量(kcal/日)

身体活動レベル	女性	
	Ⅱ(ふつう)	Ⅲ(高い)
10~11歳	2100	2350
12~14歳	2400	2700
15~17歳	2300	2550
18~29歳	2000	2300

〔日本人の食事摂取基準(2020年版)〕策定検討会報告書より

近年、やせ願望は低年齢化が進み、思春期女子にも不健康なやせが増加している

ると報告されています。それには、思春期に生じる美意識の影響だけでなく、やせが増加している20~40代には思春期世代の母親が含まれており、見た目を意識してダイエットする母親の姿も影響していると指摘されています。

また思春期はスポーツに専念する時期でもあり、体形や体重が評価に影響する種目(新体操、バレエ、陸上競技など)で指導者から過度な減量をすすめられることも少なくないようです。

「不健康なやせ」による問題

極端に偏った食生活や栄養不足が続くと、貧血や骨密度の低下を招いて身長伸びが止まったり、卵巣機能が低下して月経不順や無月経、将来的には不妊につながったりと、成人してから健康にも大きく影響します。さらに、過度なやせ願望は、摂食障害の一つである思春期やせ症(神経性食欲不振症)

を招く恐れもあるのです。

思春期の食事に大切なこと

小学校高学年から中学生、高校生にかけての成長期は、エネルギーやたんぱく質などの栄養素が一生のうちでも多く必要になる時期です。主食、主菜、副菜の揃った食事を、1日3食、規則正しく摂りましょう。

特にエネルギー源となる主食(炭水化物)は、成長や身体活動を支える上でとても重要です。例えば、貧血の予防にはたんぱく質と鉄分の摂取が必要ですが、エネルギー不足で貧血になることもあるので、主食も毎食しっかり摂りましょう。

また思春期は、一生分の丈夫な骨を作る時期でもあります。骨量は20歳頃にピークを迎えますので、この時期はその土台となるカルシウム源(牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、緑色野菜な

◎バランスのよい食事例

主菜
肉、魚、卵、大豆などの料理



副菜
野菜、きのこ、いも、海藻類などの料理

主食
ご飯、パン、麺類など

牛乳・乳製品

果物



ど)を積極的に摂りたいですね。朝食の欠食、子ども一人で食べる「個食」なども低栄養につながります。また、思春期は心のバランスも崩しやすい時期です。栄養バランスや食生活リズムを整えることも大事ですが、親子で食卓を囲むという何気ない習慣こそ、心身の健康づくりに大切なことだといえるでしょう。