

# 「低栄養」に気をつけて

監修・本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第2回

## 成人女性の場合



鶴田 浩子  
本会管理栄養士

平成30年度の国民健康栄養調査によると、20代女性の5人に1人が体格指数（BMI）18・5未満の「やせ」に該当しているそうです。先進国の中で日本人女性のやせの割合が最も高いという傾向が続いています。

### 過度な食事制限が与える影響

過度な食事制限による低栄養の状態は、貧血や無月経、骨粗鬆症のリスクが高まるだけでなく、将来、低出生体重児（2500<sup>グラム</sup>未満）出産の一因にもなります。低出生体重児は、大人になつてから生活習慣病に罹患するリスクが高いことが問題になっています。また、必要な栄養素が摂れていないダイエット（減量）を行うと、筋肉が減り体脂肪が増加するため、からだが見えたり、太り（肥満になり）やすくなつてしまいます。さらに、体調も崩しやすくなります。

### 筋肉のはたらき

筋肉は、代謝を上げる、正しい姿勢を維持する、水分を蓄える、免疫力を上げる、肩こり・腰痛を改善する、糖尿病を予防・改善するなど、健康・美容に大切な働きをしています。しかし、特に下肢の筋肉は20代をピークに急速に減少する傾向があるため、筋肉を減らさないよう、適度な運動とともに、たんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。

### 筋肉を増やす食生活

1日の摂取エネルギーの目安量は、デスクワークの他に通勤、買い物、軽い運動をしている成人女性で1950〜2050<sup>キロカロリー</sup>程度<sup>※1</sup>です。たんぱく質の摂取量は、自身の身長から導き出される標準体重<sup>※2</sup>に1・0〜1・2<sup>グラム</sup>をかけた量が目安です。標準

体重が50<sup>キログラム</sup>の場合、1日50〜60<sup>グラム</sup>になります。

食品中のたんぱく質は動物性（肉・魚・乳・乳製品・卵）と植物性（大豆・大豆製品、穀類）に分かれます。動物性たんぱく質は体内で作ることのできないアミノ酸（必須アミノ酸）をバランスよく含み、効率的に筋肉を作る成分が摂取できます。一方、植物性たんぱく質は必須アミノ酸の量は多くはありせんが、動物性たんぱく質と比較して脂肪が少なく、脂肪の燃焼を助ける働きがあるので、両方のたんぱく質をバランスよく摂りましょう。また、筋肉を増やすにはたんぱく質だけでなく、糖質などさまざまな栄養素が必要になります。極端な糖質制限は、からだにエネルギー不足を起すことで筋肉を分解して減らしてしまいます。今年度の本会人間ドックのお弁当は、筋肉を増やすために必要な栄養素を

### ◎筋肉量を増やすためにたんぱく質と一緒に摂りたい栄養素

2020年人間ドック弁当より

- 鉄**
  - ・ひじき
  - ・ほうれん草
- カルシウム**
  - ・チーズ
  - ・きびなご
- 亜鉛**
  - ・鶏肉
  - ・ご飯
- 糖質**
  - ・ご飯
- ビタミンC**
  - ・果物
  - ・ブロッコリー
- ビタミンD**
  - ・鮭
- ビタミンB6**
  - ・鮭
  - ・鶏肉

※1 日本人の食事摂取基準2020年版より  
※2 身長 (m) × 身長 (m) × 22で算出される体重