



Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 03 2018 Summer

企画・編集・発行 味の素株式会社




今回の
テーマ

なぜ強い? 若い女性の「やせ願望」と食卓の現状、食への意識
誤った「美しさの概念」と食への関心度の低下

若い女性の「やせ」の影響は本人のみならず次世代にも影響

適切なエネルギー摂取とバランスの良い食生活の重要性

Contents

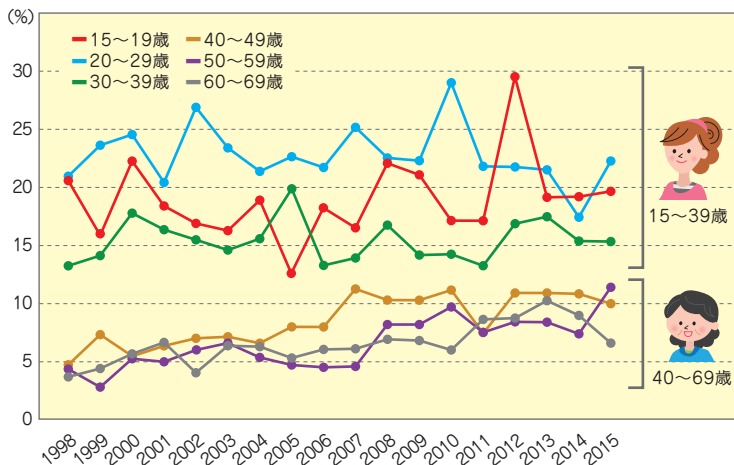
-  もっとやせたい! 美しくなりたい! 「やせすぎ」を理想とする若い女性たち
-  これが当たり前? 若い女性の食卓の現状と食への意識
-  若年からの適正なエネルギー摂取と栄養バランスの大切さへの気づきを与えよう

若い女性の「やせ願望」の背景を理解し、
理想の体型への意識、「食ること」への意識を変えることが重要です。

スリムな女性もてはやされるメディアの影響からか、私たちは日々「やせている=美しい」というメッセージにさらされています。厚生労働省による国民健康・栄養調査の近年のデータにおいても、若い女性は他の世代と比べ、「やせ」比率が極めて高く、特に20代以下の女性の5人に1人が、「やせ」の状態にあると報告されています。

若い女性の「やせ」は、本人の将来の健康リスクを高めるだけでなく、不妊をまねくなど、次世代にも深刻な影響を与える社会的課題となりつつあります。しかし、日々の暮らしの中で、特に健康への問題を感じていない若い女性にとっては、見逃されがちな課題です。

低体重(やせ、BMI \leq 18.5)女性の割合年次推移
(年齢階級別)



(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)

※BMI (Body Mass Index、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗])とは肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる指標。BMI18.5以下は低体重(やせ)とみなされる。

本テーマ

若い女性の「やせ」の問題について、
現状把握と解決の糸口について考えます。



若い女性の強い「やせ願望」 ～その理由と将来のリスクを理解し、解決に向けた方策について考える～

もっとやせたい! 美しくなりたい! 「やせすぎ」を理想とする若い女性たち



日本ではBMI*が22のときの体重が、標準体重または適正体重とされており、最も病気にかかりにくく、健康維持に適した状態とされています。

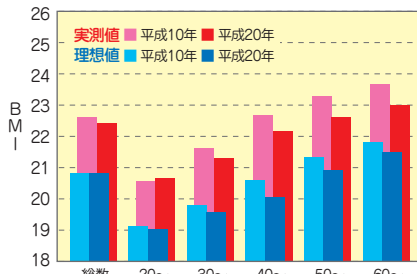
しかし、厚生労働省の調査によると、20代の女性の理想のBMIはなんと19! さまざまな病気のリスクをばらむとされる「やせ(18.5以下)」に近い値が理想の値となっています。

また多くの若い女性が、自分は太っているという認識をしています。ゆがんだ理想の体型や「美しさの概念」が、本来やせる必要のない女性たちを過度なダイエットや偏った食生活に走らせ、**エネルギー摂取不足**や**栄養バランスの低下**を招いています。

*BMI (Body Mass Index, [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗])とは肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる指標。BMI18.5以下は低体重(やせ)とみなされる。

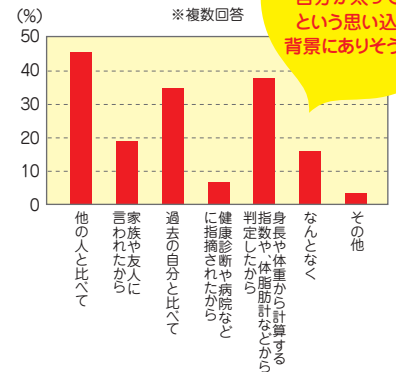
(厚生労働省「平成20年国民健康・栄養報告」)

実測値BMIの平均と理想値BMIの平均の比較 (平成10年と20年との比較)



(厚生労働省「平成10年・20年国民健康・栄養調査報告」)

自分を「太っている・少し太っている」と認識する理由(20～29歳女性)



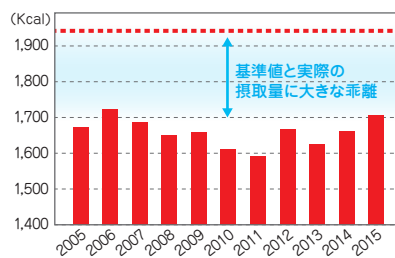
人や過去の自分と比べ、「なんとなく」自分が太っているという思い込みが背景にありそうです。

(厚生労働省「平成20年国民健康・栄養報告」)

これが当たり前? 若い女性の食卓の現状と食への意識

30代以下の若い女性の、特に1人で食事をする際の食卓をのぞいてみると、明らかに**摂取エネルギーの少ない食事**や、**栄養バランスに問題のある食事**が高頻度で見受けられます。また、インタビューを通じて、女性たちの食事摂取に対する基本的な知識不足も認められました。この状況を反映するかのように、若い女性のエネルギー摂取量は総じて低く、基準値との間に大きな乖離が生じています。

20代女性のエネルギー摂取量の推移



(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)

1,950 Kcal*

*19～29歳の女性の身体活動レベルII(ふつう)の厚生労働省推定エネルギー必要量

味の素(株)が行ったインタビューでは**摂取カロリー不足を認識していない人が大多数**いました。

- 自分は事務職で動かないからそんなに摂らなくてもいい。
- 多少足りない位で、死ななさいい。

(味の素(株) 2016年)

栄養バランスにも問題あり!

味の素(株)食卓写真調査

20, 30代の食卓



朝食はチョコレート

1 20代 専業主婦

チョコレートのみ朝食献立。



ほとんど炭水化物のみ!

2 20代 有職主婦

ナポリタンのみの一皿夕食献立。



野菜はどこ?

3 30代 専業主婦

寿司、ヒレカツ、ウインナー炒めの夕食献立。

(味の素(株) 2016年)

若年からの適正なエネルギー摂取と栄養バランスの大切さへの気づきを与えよう

若い女性の「やせ」は**貧血**や**冷え**だけでなく、骨量の増加が著しい10代後半から、筋肉量のピークを迎える20～30代女性が低栄養にさらされることで、将来の**ロコモティブシンドロームの発症**や、**発症年齢の低下**をまねくとされています。

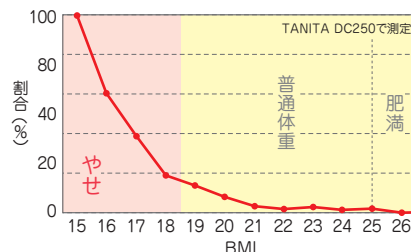
また、若年女性アスリートを対象とした調査により、無月経と低BMIの関係性(右グラフ)も明らかになりました。体重減少によって**無排卵**となり**月経不順**や**無月経**の状態になると、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)が低下します。低BMIによるリスクとしてアスリートだけでなく、一般の方にも同様の現象が発生する可能性が示唆されています。

さらに近年の疫学研究からも、若年期から妊娠期にかけての低栄養は、次世代の子どもの将来の生活習慣病リスクを高めるという見方が主流となりつつあります。

食習慣や健康状態は改善しようとしても急に変えられるものではありません。**早い段階から適切なエネルギー摂取とバランスの良い食生活への意識を高め、習慣づけることが、女性本来の美しさと生涯にわたる健康、ひいては幸福を守るカギとなるのです。**

女性BMIと無月経の相関性

(国立スポーツ科学センター1,534名、40種目での調査)



(能瀬ら, 日本女性心身医学会, 2014, データ一部改変)

「やせ」のリスクを十分に理解し、適切な食生活を送りましょう。





合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」!

新しいランチスタイル「シェア弁™」で みんなで楽しく栄養バランスアップ

『自分で作るおかずは1品でも数人で持ち寄ってシェアすれば、多様な食品と栄養素をバランス良く摂取でき、午後もよりアクティブに過ごせるようになる』『みんなと楽しく食事を摂ることは、食べることへの意識を変えることにつながる』こうした考えから生まれた新しいランチスタイルが「シェア弁™」です。



2017年11月には東京都内で働く若い女性をターゲットに、「シェア弁™」をテーマとした体験会と料理教室を開催し、大好評いただきました。



「シェア弁™」は多様な食品群とたんぱく質の摂取の重要性に着目した「食べ方」の提案です。「シェア弁™」5カ条には「気楽にいろいろな食品群をしっかりと摂る」というポイントや、たんぱく質を上手に摂れるような工夫を込めました。

「さあ、にぎやかにいただく」から食材を選びましょう!

主食にプラス

10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」



※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます ※海藻はきのこ類を含みます ※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です

「シェア弁™」5カ条

第1条

おかずを1人1品持ち寄りましょう。主食(ご飯・パンなど)は自分で用意!

第2条

用意するおかずの量は2人分。人数が増えても量は増やさなくてOK!

第3条

「さあ、にぎやかにいただく」から、たんぱく質を含めて2種類以上の食品群を選びましょう!たんぱく質(🐟🥚🍲🍲🍲)はかぶらないよう事前にメンバーと担当を決めておくとうgood!

第4条

味付けは、いろいろなバリエーションを楽しみましょう!和風、洋風、中華風、エスニック風...など!

第5条

どんなおかずが揃うかは、当日のお楽しみ!みんなで楽しく「シェア弁™」しましょう!

3人で
シェア弁™

おすすめ! 8種類の食品群が揃う和・洋・中「シェア弁™」をご紹介します

ひじきとツナのサラダ



Aさんは和風

1人だと4種類だけ

さ+あ+や+か
たんぱく質は さかな

具たくさんスクランブルエッグ



Bさんは洋風

1人だと5種類だけ

あ+ぎ+や+い+た
たんぱく質は ぎゅう・乳製品
たまご

鶏肉と大根のこんがり炒め



Cさんは中華風

1人だと3種類だけ

あ+に+や
たんぱく質は にく

+ オフィスで作れるわかめスープ



か

「シェア弁™」にピッタリなレシピはこちらにも!

<https://park.ajinomoto.co.jp/> AJINOMOTO.Park



担当者へのインタビュー

味の素株式会社
広報部
サイエンス
コミュニケーショングループ
鈴木 光子



味の素グループは、解決すべき社会課題の1つに「健康な生活」を掲げています。今回、私たちは若い女性の栄養課題に着目し、「シェア弁™」を提案しました。いろいろな種類の食材を摂ることが良いのはなんとなくわかっていてもなかなかできない。「シェア弁™」が栄養バランスなど、正しい食事摂取への気づきと実践のヒントになれば幸いです。今後もさまざまな世代に向けた、楽しく実践的な栄養改善の提案を行っていきます。