

## 最新栄養レポート

# 若年女性の`やせ、が現代社会の栄養課題に。 若い世代からしっかりバランスよく食べて 体づくりを行い、いつまでも健康で元気に、そして美しく!

2018年9月3日～5日、朱鷺メッセ新潟コンベンションセンターにおいて『第65回日本栄養改善学会学術総会』が開催されました。味の素㈱は9月5日『若年女性の栄養改善のために』と題し、ランチョンセミナーを共催。座長に神奈川県立保健福祉大学の鈴木志保子先生を迎え、村上明美先生(神奈川県立保健福祉大学)と長谷川美代先生(公益社団法人新潟県栄養士会)にご講演いただきました。



座長  
神奈川県立保健福祉大学  
保健福祉学部 教授  
鈴木 志保子先生

若い女性の`やせ、の課題を解決するために、助産師と管理栄養士・栄養士が連携して、取り組んでいきましょう!



## 20代女性の5人に1人は`やせ、。身体機能への影響が心配される若年女性の低栄養

【神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部長／公益社団法人神奈川県助産師会会長 村上 明美先生】

平成28年度の『国民健康・栄養調査』で、若い女性において`やせ、が目立っているという結果が報告されています。この10年間で女性の`やせ、は優位に増加しており、特に20代女性では5人に1人が該当するという状況です。`やせ、の一番の原因は、食べる量が少ないことによる栄養不足(低栄養)です。

低栄養の女性の内分泌への影響は深刻で、特に性腺刺激ホルモン放出ホルモン(GnRH)の分泌が抑えられ、卵巣から放出されるエストロゲンの減少により無月経や自律神経失調などの症状が出現します。副腎皮質刺激ホルモンを放出するホルモンの分泌が増加し、血圧や免疫機能、ストレス耐性の低下がみられます。また、甲状腺刺激ホルモンの放出が抑制されることにより、成長や心拍などの体全体の生命維持機能が低下します。女性らしさの維持に重要なエストロゲンの分泌量の低下は妊娠に関わるだけでなく、体内老化が進み、20代にも関わらず更年期と同様の症状が見られる原因にもなります。

私が助産師の立場で若い女性に向けて取り組んでいるのは`プレコンセプションケア、です。これは、「子どもが欲しいと思った時のために早い段階から身体作りの準備を行ないましょう」というもので、栄養が非常に重要な位置づけとなっています。

きちんと栄養を摂るためには、食生活の改善が必要となってきます。「みんなと同じものを一緒に、会話を楽しみながら食事をする」というようなことが、食生活を変えるひとつのヒントになるのかもしれませんが。

※「やせ」: BMI 18.5kg/m<sup>2</sup>未満 (BMIとは: Body Mass Indexの略称。「体重(kg)÷{身長(m)}×身長(m)」で算出される体重・体格の指標のこと)

『やせをもたらす若年女性の栄養課題と実態』より



## 「主食・主菜・副菜」の基本を守れば簡単! ～工夫しただいでお弁当もバランス良く!!～

【公益社団法人新潟県栄養士会 長谷川 美代先生】

若年女性の`やせ、の一因として朝ご飯を食べないという傾向がみられますが、食べている人でも食事の基本である「主食・主菜・副菜」の組み合わせ自体を知らない人がたくさんいるのです。実は「主食・主菜・副菜」の3つの取り合わせで食べていれば、必要な栄養素は自然と摂取できるものなのです。主食はご飯やパン等で「エネルギー」、主菜は肉や魚・卵等で「たんぱく質」、副菜は野菜で「ビタミン」を摂ると考えれば分かりやすいのではないのでしょうか。

今回は若い女性におすすめしたいお弁当(※)を開発しました。このお弁当も「主食・主菜・副菜」のグループ分けで考えてみると、他の物への置き換えで、手軽に同じような栄養バランスを実現することも可能です。例えばご飯はおにぎり、主菜の塩豚は冷凍のから揚げやゆで卵等にも置き換えられます。野菜の摂取量を増やす`おたすけスープ、も、あり合わせの野菜を切って、マグカップに入れ、水と顆粒スープを加えて電子レンジにかけるだけで代替できるのです。

食事はおいしく食べることが大事ですが、その裏には、栄養がしっかり摂れているということが重要です。そして、それが健康で元気に、美しくということにもつながっていくのです。

※お弁当の内容は裏面をご覧ください。

『若年女性に食べて欲しいお弁当の提案』より

味の素㈱は若い女性だけでなく、子どもから大人まで幅広い年代にご活用いただける商品を提供し、栄養サポートに取り組んでいます。

# 味の素(株)オリジナル弁当をご提供! 女性にうれしい美食弁当 ~Keyはおたすけスープ~

今回のセミナーでは、具沢山スープ付きの当社オリジナルのお弁当を提供しました。開催地である新潟県の特産品を取り入れ、食べ応えのある主菜に加え、お弁当では不足しがちな野菜を具沢山スープで補う工夫をこらし、栄養バランスのよいお弁当に仕上げました。ランチョンセミナーでのスープの提供は初めての試みでした。若い女性のために開発したお弁当は、男性にも満足いただけたと好評でした。



**副菜** 黒埼茶豆・パプリカから揚げ

**副菜** カキノモトの辛し和え

**主菜** 卵焼き

**副菜** 冷製野菜スープ

根菜やきのこ、季節野菜を豆乳と水、コンソメでコトコト煮込んだ具だくさんスープ。茹でたもち麦も加えて栄養価もアップ。

**主食** 魚沼産コシヒカリご飯  
昆布佃煮

**主菜** 塩豚

**副菜** カレーピクルス

盛り付け時に  
オリーブオイルを回しかけて  
エネルギーアップ!



AJINOMOTO  
オリーブオイル

**副菜** 長芋ようかん・トマト蜜漬け

新潟県の郷土料理「長芋ようかん」は、カロリーゼロ・糖類ゼロの甘味料でヘルシーに。トマトも蜜漬けにして、食後に少し食べたいスイーツを野菜で提供。



「パルスイート」  
カロリーゼロ  
(液体タイプ)

**<材料>1人分**

なす……………25g	たまねぎ……………15g	もち麦……………1g
大根……………10g	ぶなしめじ……………5g	水……………50cc
にんじん……………10g	食塩……………0.4g	たかの爪…適量
ズッキーニ……………20g	豆乳……………50cc	
味の素KKコンソメ<塩分控えめ>…1.2g		

**<作り方>**

- ①野菜は1.5cm角のさいの目に切る。
- ②豆乳、水、コンソメ、塩、たかの爪を合わせてスープを作る。
- ③スープに野菜を全部入れて野菜に火が入るまでコトコト煮る。
- ④もち麦は水から火にかけて、沸いてから約20分茹でる。
- ⑤冷やしたスープを器に盛り、もち麦をトッピングする。  
\*冷たくひやすことがおいしさのポイント。

エネルギー：57kcal たんぱく質：2.6g 脂質：2.0g  
炭水化物：8.1g 食塩相当量：1.0g

**ここがポイント!**

- お弁当で不足しがちな野菜を簡単調理の「おたすけスープ」で摂取量アップ!
- たかの爪のピリ辛と減塩調味料の併用で、塩分控えめでもおいしいスープに!



味の素KKコンソメ  
(塩分控えめ)

エネルギー：521kcal	鷹の爪・辛子・カレー粉などの辛みを利かせた味付けで、塩分を控えた調理でも薄味に感じず満足感があります。また、副菜に味のバラエティも加わり、楽しく飽きずに最後まで食べることができます。
たんぱく質：20.4g	
脂質：14.0g	
炭水化物：75.4g	
食塩相当量：2.2g	

献立作成：(公社)新潟県栄養士会/協力：味の素株式会社/調理：新潟グランドホテル「静香庵」

## 様々な場面で栄養ケアをサポートする製品をご紹介します!

今回の『栄養改善学会学術総会』では展示ブースも出展し、様々な当社製品群の中から栄養ケアをサポートする製品をご紹介します。ブースでは製品の説明を行うと共に製品サンプルや栄養情報の提供も行いました。

