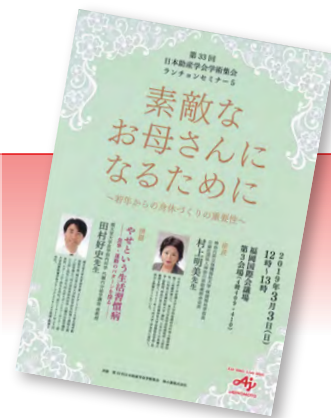


## 最新栄養レポート

# 女性の「やせ」に要注意！ 筋肉の「量」と「質」の低下が、 生活習慣病のリスクを高める一因に！



2019年3月2日～3日、福岡国際会議場において

『第33回日本助産学会学術集会』が開催されました。

味の素(株)は「素敵なお母さんになるために～若年からの身体づくりの重要性～」と題したランチョンセミナーを共催。

座長に村上明美先生(神奈川県立保健福祉大学／(公社)神奈川県助産師会)を迎え、田村好史先生(順天堂大学)にご講演いただきました。



【演題】

## やせという生活習慣病

～食事・運動のパターンを探る～

順天堂大学医学部内科学 代謝内分泌学講座・准教授 田村 好史先生

日本では現在、20代女性の約5人に1人が極端にやせており、カンボジアなどの栄養不足が問題になっている国とほぼ同じとなっています。

若い頃からやせていることで、高齢になった時の寝たきりのリスクが高まるのが一番の問題になっています。女性では寝たきりの原因の1/3を、認知症や転倒・骨折が占めています。やせているほうが転倒・骨折しやすく、その後に外出が少なくなることで認知症の問題も出やすくなります。

さらに最近では、糖尿病になりやすいことも明らかになってきました。筋肉は体の中で一番糖をためられる場所なのですが、やせていて筋肉量が少ないと、体に必要な量の糖を貯蓄することができず、その結果、血糖値が上がりがやすくなると考えられます。実際に、筋肉量が多ければ多いほど血糖値は上昇しにくいことが研究で明らかになりました。

また、やせている人は脂肪と無縁のようですが、少ない筋肉に脂肪がたまっている「脂肪筋」の人もみられます。高齢になって筋肉量が減少する病気である「サルコペニア」ですが、今ではやせた若い女性にもみられるようになってきました。

こうした背景から、若い女性の「やせ」は深刻な健康課題となっています。

現在の医療では特別な場合を除き、やせていることに病名がついて治療したり、予防のために体重を増やすといった介入がされていないのが現状です。糖代謝を低下させないためには、筋肉の質と量を高く保つことが重要です。運動の習慣化や食事内容の見直しなど、筋肉作りを意識した日常生活を実践することが有効であると考えられます。



〈座長〉  
神奈川県立保健福祉大学  
保健福祉学部・学部長  
神奈川県助産師会・会長  
村上明美先生

出産の現場では、筋力のない状態で妊娠すると出産の際に赤ちゃんを押し出すことができず、難産になることが懸念されます。若い女性の筋肉量の低下を改善する「楽しめる運動」は、妊婦が取り入れる運動と類似している点があり、若いうちから習慣化することが将来的にも役立つと考えられます。

味の素(株)は、若い女性から高齢者にいたるまで、  
各世代が抱える栄養課題に対しての栄養サポート情報を提供することで、  
「健康なところとからだ」の実現に貢献します。

Eat Well, Live Well.



# 「食べない」・「運動しない」という生活パターンが、 筋肉減少の原因に！

## 〘低エネルギー・低たんぱく質・高炭水化物、型の食事による筋肉の減少

太りたくないという意識から、食べる量の減少やエネルギー不足の傾向がみられます。  
炭水化物に偏りがちで、たんぱく質が不足している食事を摂っていると、筋肉量が減少していきます。

## 〘やせていれば健康、という誤認識による運動不足

やせていれば健康、だから運動しなくて大丈夫というのは、誤った考え方です。たんぱく質を摂取しても運動という刺激がなければ、筋肉を作ることができません。逆に少し太り気味でもよく運動する人は、健康を維持できています。

今、20代の女性の約5人に1人はBMI(※)18.5を下回っている極端なやせの状態がみられ、深刻な社会問題になっています。中年期以降の健康は、若い頃の食事や運動習慣によって培われます。バランスの良い食事と運動習慣で、健康な筋肉、を維持することが、生活習慣病や認知症等の病気予防になるといえます。

※BMI (Body Mass Index) : [体重(kg)] ÷ [身長(m)<sup>2</sup>] で算出する体格指数



# しっかり食べて、しっかり動くことがカギ！

## 筋肉維持のために たんぱく質の摂取を 心がけましょう！

### ロイシンを多く含む食材が重要！

たんぱく質の中でも筋肉作りに重要なのが、たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつ「ロイシン」です。健康な筋肉を維持するためには日常の食事の中で、「ロイシン」を多く含む食材の摂取を意識しましょう。



## 筋肉量を増やすために 簡単な運動を 習慣化しましょう！

### 目指そう！1日8000歩！

健康増進を目的とした  
1日あたりの目標歩数は  
8000歩。  
だれもがすぐに取り組める  
ウォーキングを習慣化し、  
8000歩を目指しましょう。  
\*1000歩 = 約10分



### レクリエーション的な 運動に挑戦！



ヨガやダンス等  
レクリエーション的に  
楽しめることも  
健康に良いスポーツです。  
好きなレクリエーションで  
体を動かす機会を増やしましょう。