健康ぷらざ
企画：日本医師会
No.556

体重を誤解していませんか？
―若年者のダイエット―

慶應義塾大学保健管理センター 准教授 内田 敬子

体重の思い込み

「やせ型」を理想的な体形と思い、実際には低体重なのに、自分は太っていると思い込んでいませんか？ 一人ひとりに合った体重よりもやせていることは、健康的でもなく、美しいわけでもありません。明らかに肥満*1があるときなど医学的にやせる必要がある場合を除けば、ダイエットは不要です。偏った食生活を続けると、鉄欠乏などの潜在的な栄養不良に陥ることがあります。また、無理な食事制限を繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になり、逆に太りやすくなることもあります。

＊1：成人では、BMI(Body Mass Index)＝[体重(kg)]÷[身長(m)^2]を指標に用い、18～49歳では18.5未満を低体重(やせ)、18.5以上25未満を普通体重、25以上を肥満としている(日本肥満学会)。小児では、肥満度＝(実測体重－標準体重)／標準体重×100(%)を指標に用い、学童期以降では肥満度+20%以上を肥満、－20%以下をやせと判定する(文部科学省学校保健統計調査)。

若い女性の栄養状態は次世代にも影響

小児期～思春期*2では、日常の活動に必要なエネルギーに加えて、成長・発達に必要な量の栄養を摂取する必要があります。特に思春期を含む若年女性が十分なエネルギーを摂取しないとやせが進むだけでなく、女性ホルモンの分泌が抑えられ、その結果、将来、不妊症や骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の原因となります。

また、やせている妊婦には子どもが低体重で生まれるリスクがあります。低体重で生まれた子どもは、成長・発達の遅延や障害が生じないかを見守る必要があるだけでなく、成人後に糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になりやすいと考えられていて、女性のやせは次世代にも影響するのです。

＊2：小児期とは一般的に生まれてから15歳までを指す。思春期は第二次性徴が開始してから完了するまでを指し、およそ10～18歳に当たる。

健全な食生活の実践

自分自身の今と将来の健康のため、そして自分の子どもの健康のために、若い今こそ、自分に合った体重を維持し、健全な食生活を継続しましょう。さまざまな食材を組み合わせて、主食、主菜、副菜を基本としたバランスの良い食事を、一日三食しっかりと摂りましょう。