

## 管理栄養士が注目している2つの問題！ 「ニッポンのエネルギー問題」「飽食の時代にみんなが足りない栄養素」

栄養管理室長

はしもと きょうこ  
橋本 今日子

### ◆ニッポンのエネルギー問題◆

問題のエネルギーとは、いわゆるカロリーのことです。摂りすぎると肥満に、足りなければ痩せていきますが、今まさに日本ではこのエネルギーが大問題になっています。摂りすぎの方は、皆さんご存知の通り肥満につながり生活習慣病の原因の一つとなっていますし、メタボ検診など国の施策としても大きく取り上げられています。今日、取り上げたいのはエネルギー不足による「やせ」の方です。特に若い女性と高齢者の問題が大きく、体への異常としては骨や筋力の低下、月経機能の低下などがあります。

若い女性においては20代女性の約20%が「やせ」の状態です。ティーンズ雑誌のモデルさんや若いタレントさんなどが、BMI15～16台と低体重（表1）の方が多く、憧れから無理なダイエットに陥るケースも少なくないと聞いています。健康な体づくりのために体重の管理は大切です。各年代に目標の体格が設定されていますので参考にさせていただきたいです（表2）。

### ◆足りない栄養素「食物繊維」◆

「食物繊維」とはヒトの消化酵素では消化されない食物中の成分です。1日20～30gの食物繊維をとると、便の量や腸を通過する時間がちょうどよくなり、便秘の予防・改善に役立ちます。現代人は1日14.7gしか取れておらず5g以上不足している状態です。昭和27年くらいの食事は20.5gとれていたそうです。食物繊維を多く含む野菜ですが、1日350gとることが推奨されています。富山県民は男性291g（全国17位）、女性は263g（全国27位）とまだまだ足りておりません。「値段が高くて」などと言わずにモリモリ野菜をとりましょう。

表1 肥満度分類

BMI (kg / m <sup>2</sup> )	判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重
25 ≤ ~ < 30	肥満（1度）
30 ≤ ~ < 35	肥満（2度）
35 ≤ ~ < 40	肥満（3度）
40 ≤	肥満（4度）

表2 目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI (kg / m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

計算式 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



## 【お知らせ】

平成30年12月8日（土）13:30～15:40 新川文化ホール2階 201号室で開催される市民公開講座の「糖尿病の予防と療養生活」について、富山ろうさい病院糖尿病看護認定看護師長田裕子がお話します。どなたでもご自由にご参加ください。

## 【生活習慣病教室のご案内】

【日時】 平成30年12月26日（水）14時～15時 テーマ『糖尿病腎症』

「まずは知って守ろう腎臓」「食事制限が増えすぎて困らないために」「老化と糖尿病腎症について」の3つのお話を準備して、皆様のお越しをお待ちしています。

【会場】 富山ろうさい病院 2階 採血室待合 2階外来受付に声を掛けてください。

【申し込み・問合せ】 2階外来（0765-22-1280）

