

## これからの日本人がススム食の道

栄養管理室長

はしもと きょうこ  
橋本 今日子

みなさんは「日本人の食事摂取基準」を知っていますか？国民の健康保持・増進のための好ましいエネルギーや栄養素の参考値を厚生労働大臣が5年毎に定めています。

2015年版から、エネルギー摂取量の目標は、適切な体重を維持するエネルギーという考え方が示され、食べすぎかどうかは体重が表しているということになりました。太っていれば食べ過ぎ、やせていれば足りないということです。

目標となる体重は疫学研究で最も総死亡率の低かったBMIに併せ、糖尿病をはじめとする生活習慣病発症のリスクを増加させないBMIを考慮し策定されました。目標値は2015年度版から変更ありませんでした。(表1)

目標のBMIを見ていただくとわかるように、高齢になるとBMIの下限値が上がってきます。すなわち、高齢期はやせないように注意を払う必要があるということです。高齢期においてもフレイル予防と生活習慣病予防の両者への配慮が必要なため当面の目標値はこの値でいくようです。

しかし、高齢者におけるBMIの評価の注意点として、加齢による身長縮小の問題があります。30歳で170cm、70kg、BMI24.2の目標範囲内だった人が、80歳164cmに身長が縮むと体重が同じでもBMI26.0と肥満になってしまいます。だからと言ってやせる必要はないように感じます。このようにその時の値だけでなく、変動をみて考えることも大切です。人生100年時代、自分の体を管理する時間も長くなります。しっかりと自分の体を見つめて元気に過ごしていきましょう。



表1 死亡率が最も低かったBMIと目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	死亡率が最も低かったBMI(kg/m <sup>2</sup> )	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9	20.0～24.9
65～74	22.5～27.4	21.5～24.9
75以上	22.5～27.4	21.5～24.9

BMI(kg/m<sup>2</sup>) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 【富山ろうさい病院市民公開講座・生活習慣病教室の中止について】

新型コロナウイルス発生拡大に伴い、令和2年3月8日に予定しておりました第6回市民公開講座「アドバンス・ケア・プランニング」と、3月25日に予定しておりました生活習慣病教室「糖尿病腎症・透析治療」は検討した結果、安全を優先し中止といたします。