

# 若い女性の「やせ」と低栄養問題



千葉県立保健医療大学 健康科学部栄養学科 講師／  
医学博士・米国登録栄養士 林 美美

厚生労働省の調査によると、20歳代女性では「やせ」の人が約22%を占め、中高年男性の肥満とともに、大きな問題とされています。なぜ、若い女性で「やせ」が多いのでしょうか。また、「やせ」はどのような健康上の問題を引き起こすのでしょうか。若い女性の体型に対する自己認識や、妊産婦に対する栄養指導などに関する研究を行ってきた千葉県立保健医療大学の林美美先生に、若い女性と「やせ」の問題をお聞きしました。

## 若い女性の約3割が「やせ」

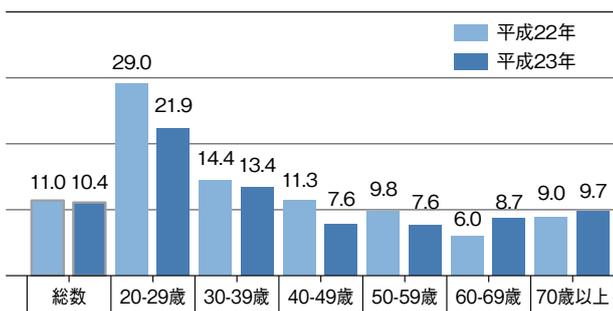
■若い女性で「やせ」の人が多いそうですが、その実情をお教えてください。

厚生労働省の『平成23年 国民健康・栄養調査結果の概要』では、20歳代女性の約22%が「やせ」（低体重）とされています（図1）。ここでいう「やせ」は肥満度（BMI）\*が18.5未満の人を指します。女性全体では「やせ」の割合は10%程度ですが、20歳代女性は長年20%以上で推移しており、少なくとも他の年代と比べて「やせ」が極めて多いことは確かです。

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、20歳代女性の「やせ」の割合を15%以下にする

※BMI (Body Mass Index) =  
体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]  
●18.5未満 … 低体重(やせ)  
●18.5以上25未満 … 普通体重 ●25以上 … 肥満

図1 やせの者の割合(20歳以上の女性)



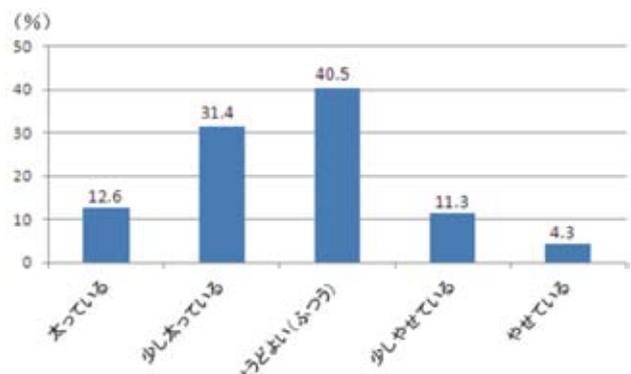
(厚生労働省：平成23年国民健康・栄養調査 結果の概要)

ことを目標としていましたが、健康日本21の最終評価が行われた平成21年時点で「やせ」の割合は22.3%となっており、目標を達成することはできませんでした。

■なぜ、日本の若い女性で「やせ」が多いのでしょうか。

諸説ありますが、一つは、若い女性ではダイエット願望が高いことが挙げられます。その背景には、スレンダーなスタイルがもてはやされる女性タレントの影響があります。それに拍車をかけるように、雑誌などでもダイエット特集が組まれることも大きな要因と考えられます。私は妊産婦を対象に栄養摂取状況などの調査を行ったことがあるのですが、そのときも、妊娠による体重増を非常に心配する女性が多く見られました。このような「やせ願望」は、本人の健康だけでなく、生まれてくる子どもの健康を考えても、非常に問題です。

図2 体型の自己認識(20～29歳女性)



(厚生労働省：平成20年国民健康・栄養調査報告)

## ■実際はやせる必要がないのに、ダイエットしたい人が多いのですね。

その通りです。『平成 20 年国民健康・栄養調査報告』では、「自分の体型をどう認識しているか」、「なぜ、自分が太っている、あるいは痩せていると思うのか」に関するアンケート調査結果が報告されています。それを見ると、20 歳代女性の 44% が自分を“太っている・少し太っている”と認識しています（図 2）。理由として、身長や体重などの客観的指標をもとに判断している人も約 38% いますが、“他の人と比べて”（約 46%）や“過去の自分と比べて”（約 35%）など、自己判断で太っていると認識している人が多いことがわかります（図 3）。

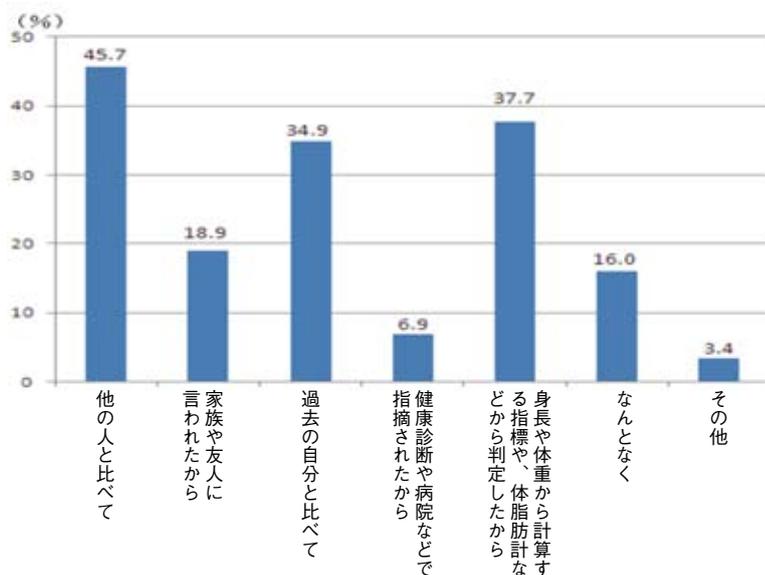
この調査では自分にとっての「理想体重」も調べており、20 歳代女性の理想体重の平均値は 47.6kg、「理想 BMI」の平均値は 19.0 でした。実体重の平均値は 51.9kg（平均身長 158.3cm、平均 BMI 20.7）でしたから、現状より約 4kg 減量したいと考えていることとなります。BMI 22 程度が最も病気にかかりにくいとされるのに対し、実際の BMI の平均値 20.7 でさえ低めですが、さらに理想 BMI の平均値が 19.0 となると、「やせ願望」が健康に大きな影響を及ぼすことが考えられます。

## 栄養不足は、本人だけでなく生まれてくる子どもの健康にも影響大

### ■「やせ」は、健康面でどのような問題を引き起こすのでしょうか。

不適切なダイエットの結果として、潜在的な栄

図3 自分を「太っている・少し太っている」と認識する理由（20～29歳女性）※複数回答



（厚生労働省：平成20年国民健康・栄養調査報告）

養素の不足が問題になります。『平成 22 年国民健康・栄養調査 結果の概要』を見ると、20 歳代女性の 1 日の平均エネルギー摂取量は 1,612kcal（中央値：1570kcal）です。この年代の女性に必要とされる 1 日のエネルギー量は、通勤などで歩く機会が比較的多い人で約 1,950kcal、ほとんど身体を動かすことのない人でも約 1,700kcal ですので、「やせ」が多いという実情からも、現状は少なめだといえます。

一方、摂取エネルギーに占める脂肪の割合（脂肪エネルギー比率）が高いことも問題です。20 歳代女性の脂肪エネルギー比率の目標値は 20% 以上 30% 未満ですが、30% 以上の人半数近くおり、他の世代に比べても高めであることが示されています（図 4）。これは、見た目はやせていても体脂肪が多い「隠れ肥満」や、脂質異常症などにつながる恐れがあります。

また、カルシウムの摂取量をみると、20 歳代女性の中央値は 1 日 364mg（推定平均必要量は 550mg）しか摂れておらず、鉄は 1 日 5.7g（推定平均必要量は月経がある場で 8.5g）で、いずれも不足者が多いことが危惧されます。カルシウム不足は骨密度低下を引き起こし、鉄不足は貧血や疲れやすさなどにつながる危険性があります。

### ■低栄養は、本人だけでなく、将来生まれる子どもにも影響があるそうですね。

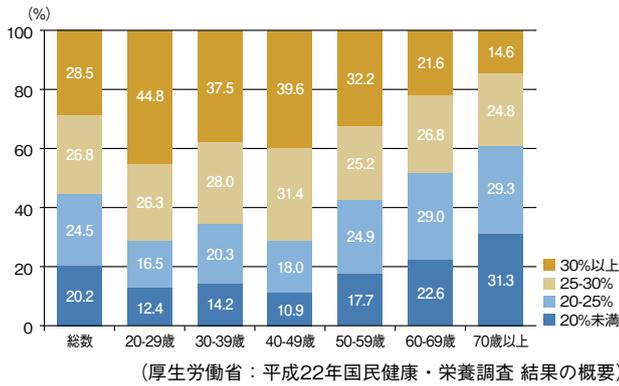
無理なダイエットを続けると、カルシウムや鉄だけでなく、その他の栄養素も全体的に不足しがちになります。最近の研究では、若い女性や妊婦が低栄養だと、生まれてくる子どもの体重不足したり（低出生体重児）、その子どもが将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を起こすリスクが高まるといわれています。母胎の低栄養という環境に適応した胎児は、生後、通常量のミルクや食事を与えられると過剰摂取となってしまうからだと考えられます。

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が栄養改善に不可欠

### ■この 4 月から始まる「健康日本 21」（第 2 次）では、「やせ」の目標値は変わったのでしょうか。

「20 歳代女性のやせの者の割合」の目標値が、従来の 15% から、第 2 次計画では 20% に見直されました。目標値の設定の背景には、最近 10 年間の数値が 20～30% の間を推移しているという現状があ

**図4 脂肪エネルギー比率の状況(女性)**



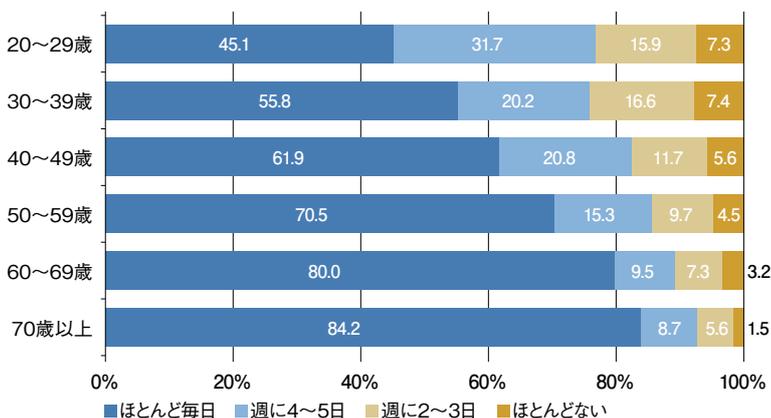
り、実現可能性を踏まえて変更されたといえます。

また、栄養・食生活に関わる項目として、全世代を対象に、新たに「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合を80%にする」という目標が加わりました。内閣府の調査によると、20歳代女性でこの食生活が実践できている人は、約45%しかいません(図5)。単身者にとって容易なことではありませんが、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、不足しがちなエネルギーや栄養素を満たしやすくなるので、若い女性にはぜひこの食生活を意識してもらいたいですね。

**■主食・主菜・副菜を毎食揃えるために、何か良い工夫はありますか。**

私は大学で、学生自身に適切な食生活を学んでもらうために様々な取り組みを行っています。今年度は、社団法人米穀安定供給確保支援機構の支援を受けて“3・1・2 弁当箱法”\*を用いた「お弁当セミナー」を実施しました。“3・1・2 弁当箱法”は、1食における主食・主菜・副菜の適量を容易に把握できるように工夫したものです。例えば

**図5 主食・主菜・副菜が揃った食事を1日2回以上摂る頻度(女性)**



600mlの弁当箱の場合、主食のご飯を3、主菜の肉や魚を1、副菜の野菜やイモ類を2の割合で、調理法や詰め方のルールに沿ってそれぞれ弁当箱に詰めると、エネルギー量は600kcal前後になり、面倒な計算をしなくても、適量で栄養バランスが整った食事になります(写真)。

若い人が最初から主食・主菜・副菜を全て自分で用意するのはハードルが高いでしょうから、市販の総菜などの活用から始めてもよいのでしょうか。取り組みやすいことから食生活を改善していき、次は自分で料理してみるなど、少しずつ積み重ねていくことが大切です。それを子育てや、将来生まれてくる子ども達の食生活管理につなげていくことが理想だと思います。

\* 足立己幸、針谷順子. 3・1・2 弁当箱ダイエット法. 群羊社(東京)



▲ “3・1・2 弁当箱法”による弁当の盛りつけ例

**■牛乳や乳製品の摂取では、どのようなことに心がけたらよいでしょうか。**

牛乳・乳製品はカルシウム摂取のために重要です。食事としてだけでなく、スナック菓子や菓子パンなどの代わりに、おやつとして摂取してもよいのではないのでしょうか。厚生労働省と農林水産省が推奨する「食事バランスガイド」でも、主食・主菜・副菜に、牛乳・乳製品と果物を加えた5つの料理区分が、バランスのよい食事例としてあげられており、1日の牛乳・乳製品の摂取量として、牛乳なら1本分、ヨーグルトは2パック分が目安とされています。しかし、牛乳・乳製品の摂取量は個人差が大きいのが現状です。パックのヨーグルトは、一人暮らしの若い女性や学生にとって利用しやすい食品ですから、毎日の食生活に積極的に取り入れていただくとよいと思います。