

若い女性の痩せ傾向が問題になってきている。2013年の国民健康・栄養調査では、体格指数(BMI)が18.5未満の「痩せ(低体重)」が、20代女性が21.5%と他の年代に比べ最も高い。理研の健康はもろろん、生まれてくる子どもの健康に由として、強い痩せ願望による過度なダイエットも悪影響を及ぼしかねない」と警鐘を鳴らす。

妊婦の痩せ 出生児に悪影響

将来の生活習慣病リスクに

女性の痩せが問題なのは、まず卵巣機能の低下を引き起こす可能性があるからだ。福岡教授によれば、体脂肪と卵巣機能は非常に密接に関係している。過度なダイエットで急激に体脂肪が減ると、卵巣機能が低下して女性ホルモンの分泌が減り、月経不順、ひいては無月経を引き起こしてしまう。

子宮内の栄養環境

それだけではない。「多くの若い女性に心筋梗塞、動脈硬化がほとんど見られないのは、女性ホルモンが分泌されているため。ところが、体重を減らすと卵巣機能が低下し、本来なら閉経後に多発するこれらの病気のリスクに、若年のうちからさらされてしまうことになるのです」と福岡教授は説明する。

さらに問題なのは、そういう状態にある女性が妊娠した場合の子どもの影響だ。日本では出生体重2500g未満の「低出生体重児」の割合がおよそ10人に1人で、先進諸国の中でも極めて高い。その特徴は、予定日近くで出産しているにもかかわらず、出生体重が低い子どもが多いこと

過度なダイエットに警鐘

と。これは、お母さんの子宮内の栄養環境が良好でないことを示しています」と福岡教授は指摘する。

妊娠初期が大切

何より無視できないのは、「小さく生まれる」ことによつて、その子どもがさまざまな病気のリスクを抱えてしまう可能性があることだ。海外の研究では、出生体重が低い子どもは2型糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症リスクが高いことが明らかにされている。

特に影響が大きいのが、妊



痩せは美ならず。十分な栄養で赤ちゃんを守る。

娠して間もない時期。福岡教授は「精子と卵子が受精してからわずか2週間という短期間に、人生で最も激しい遺伝子の改変が行われます。この時期にお母さんの栄養状態が悪いと、子どもの将来の健康に大きな影響が及びます」と危惧。「妊娠中の栄養管理でそのリスクを低減できることも知ってほしい」と訴えている。生まれてくる次世代のため

にも、若い女性は普段から十分な栄養を摂取し、健康を維持することが大切だ。食事摂取基準では、標準的な活動量の20代女性の場合、1日1950kcalのエネルギー摂取が必要とされている。しかし現実には、20代女性のエネルギー摂取量の平均は1628kcalにすぎない。「これではとても健康を維持できません。痩せる＝美しいという風潮に惑わされず、バランス良くしっかり食べて健康維持に努めてほしい」と福岡教授は呼び掛けている。

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。

名前

① 2013年の国民健康・栄養調査では、体格指数(BMI)が18.5未満の「痩せ(低体重)」が、20代女性で何%でしょうか。

② 女性の痩せが問題なのは、どんなことが心配されるからですか？3点について簡潔に答えなさい。

③ この記事を読んだ感想を書きましよう。