



痩せについて

「痩せる＝いいこと」というイメージはありませんか？肥満の方が痩せるのは良い効果もありますが、痩せすぎには注意が必要です。痩せについて知って、ご自身の体調を振り返ってみませんか。

どのくらいの体重がいい？

BMIは体重と身長から算出される体格指数で、BMIが18.5未満は痩せ、25以上は肥満とされています。また、高齢になり痩せすぎるとフレイルやサルコペニア(※)にもつながりやすいため、より注意が必要です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

体重やBMIをチェックすることで、自分では気づきにくいエネルギー・栄養不足に気づきやすくなります。

(※)フレイル: 加齢に伴い、心身のはたらきなどが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態
サルコペニア: 加齢などにより筋肉の量が減り、筋力が衰えている状態

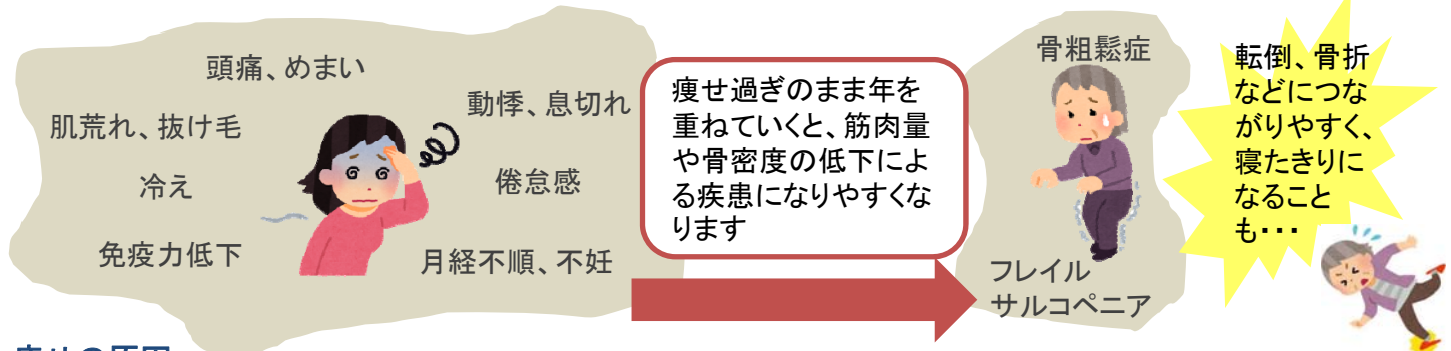
フレイル・生活習慣病の予防には...

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」より)

痩せが及ぼす影響

病的な痩せを「るい瘦」といい、6ヶ月以内に10%以上の体重減少がある、標準体重(BMI22となる体重)を20%以上下回るなどの症状で診断されます。るい瘦の人の多くは、摂取エネルギーも栄養も足りない低栄養状態です。そのままの状態が続くと、肌荒れや抜け毛などの見た目の変化だけでなく、貧血や低血圧、免疫力の低下、月経異常や不妊など、心身の健康に大きな影響を及ぼします。



痩せの原因

ダイエットをしている、運動量が増加したなど、思い当たることがないのに痩せてきた場合は、下のような病気が原因になっているかもしれません。

栄養摂取量の不足・障害

- ・偏食
- ・重度の歯周病、義歯の不適合などによる咀嚼障害
- ・神経疾患や加齢による飲み込みの障害(嚥下障害)
- ・拒食

消化・吸収不良

- ・消化管のがんや腸閉塞、慢性膵炎などの消化器系の疾患により、消化・吸収機能に障害がある場合
- ・食欲不振、腹痛、下痢などの症状

代謝・内分泌異常

- ・糖尿病などで、取り込んだ栄養を体内の組織で利用できない場合
- ・甲状腺機能亢進症(バセドウ病)などで、代謝が亢進し、大量のエネルギーを消費する場合

炎症性疾患などによる消耗

- ・結核や慢性関節リウマチなどの炎症性疾患
- ・悪性腫瘍



思い当たる原因がないのに体重が減る、胃腸や口腔内の調子が悪いといった症状があれば、受診しましょう！

るい瘦の原因となる基礎疾患がある場合には、まずその治療を優先して行います。また、栄養状態の改善のため、食形態の検討やカロリー補助食品の利用などを必要に応じて行います。

<裏面もご覧ください>

健康的な体形を維持するために

食事編

栄養コーナーもご覧ください♪



1日3食しっかりと

1日に1食や2食の食事では、必要なエネルギー量や栄養素を摂ることは難しいので、朝食、昼食、夕食の3食をきちんと摂りましょう。

バランスの良い食事を摂りましょう

1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事を摂りましょう。また、なるべくたくさんの品目の食材を摂ることで足りない栄養素を補い合うことが大切です。

運動編

筋肉量の低下は運動によって防ぐことができます。ウォーキングやジョギングなどの運動や日常生活を活動的に過ごすことも重要ですが、更に高い効果を得るためには筋肉に負荷をかけて、筋肉を鍛えることがお勧めです。



- ・なるべく階段を使う
- ・荷物を持った手を上げ下げ
- ・テレビを見ながら足を上げ下げ など隙間時間におすすめ！

日々の体重チェックも大切です。いつから、どのくらいの期間をかけて体重が増減しているのか、小さな変化に気づけるように、定期的にチェックしましょう！



これから痩せようと考えている方

急激に痩せるとリバウンドしやすかったり、栄養不足による貧血などの症状が起こりやすくなったりというデメリットがあります。

目標体重は 3～6ヶ月で
BMI25～35 → 現体重の3%減
BMI35以上 → 現体重の5～10%減
に設定してみましょう！
例) BMI25、体重70kgの方
 $70(\text{kg}) \times 0.03 = 2.1(\text{kg})$
 $70 - 2.1 = 67.9$
目標体重は67.9kg

食事制限中もバランスの良い食事を心がけましょう。また、食事制限だけの減量を行うと筋肉量も減りやすくなるため、運動も取り入れましょう！

栄養コーナー その食事、「痩せ」につながるかも？

例えば、こんな食事は痩せにつながります…

朝 : トースト、コーヒー
昼 : おにぎり、サラダ
間食 : チョコ
夜 : パスタ、スープ



朝 : ハムチーズトースト、ミニトマト、ソイラテ
昼 : おにぎり、チキンサラダ
間食 : ヨーグルト
夜 : パスタ、具たくさんスープ



- ・摂取エネルギーが不足
→ 特に20代女性の摂取エネルギー量は、戦後の1950年の20～30代女性よりも少ない！
- ・炭水化物に偏っていて、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質食品)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)が不足しているため栄養バランスが悪い

必要な栄養素が不足することで身体に不調が現れたり、免疫力の低下にもつながる

たんぱく質が不足することで筋力が低下し、逆に太りやすくなる…

他にも影響は様々…

ここをチェンジ！！

- ◆トーストはハムやチーズをのせて、コーヒーには豆乳を加えてソイラテにすることでたんぱく質アップ！ミニトマトや冷凍野菜等、すぐに食べられる野菜を常備するのもおすすめ
- ◆サラダは、シーチキンや鶏肉等の主菜が入ったものを選ぶ、ゆで卵を追加するといったことでたんぱく質アップ
- ◆間食は、不足しがちなカルシウムが摂れるヨーグルトやビタミン、ミネラル豊富なナッツ類、果物がおすすめ
- ◆品数を増やそうと縛られず、スープなど一つのおかずにも野菜、豆腐等で具沢山にすることで栄養バランスを充実！

なるべく主食・主菜・副菜がそろうように心がけましょう！

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

00 KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

