最新栄養レポート

女性の“やせ、に要注意！
筋肉の“量”と“質”の低下が、
生活習慣病のリスクを高める一因に！

2019年3月2日～3日、福岡国際会場において
「第39回日本栄養学会学術集会」が開催され、
味的素（株）では「健康的なお母さんになるために～若年からの身体づくりの重要性～
と題したランチョンセミナーを開催
産業医として村上明美先生（神奈川県立保健福祉大学／公社：神奈川県助産師会）を迎え
田村好史先生（慶應大学）にて講演いただきました。

【演題】
やせという生活習慣病
～食事・運動のパターンを探る～

藤井 anticipate 楽天大学医学部医学科 代謝内分泌学講座 准教授
田村 好史先生

日本では若年、20代女性の約5人に1人が喫煙や、カノジョアなどの栄養不足が問題になっている国には
同じとなっています。

若い頃からやせていることで、高齢になった時の骨や筋のリスクが高まることが一般的に思われています。女性で
は脱力の原因の1/3を、筋組織や関節軟骨が占めています。やせているほうが腰痛や骨折りやすく、その後に外出
が少なくなることで筋力の低下も出やすくなります。

さらに最近では、脱力病になりやすくなることが報告されています。若年、筋肉は体内で一番酸を含むため
ですが、やせていて筋肉量が少ないと、体に必要な酸を既に与えることができます。その結果、血圧が高いよりややすくなる
と考えられます。実際に、筋肉量が多少であればほど血管壁を上昇しくないことが研究で明らかになりました。

また、やせている人は要素が不足しているように思われるようですが、少ない筋肉と離散化している "脱力感" の人をみられます。高齢
になって筋肉量が減少する主流である "アポトーシス" です。若年ではやせた若い女性にもみられるようになっています。

こうした前提から、若い女性の "やせた" は深刻な健康課題となっています。

現在の医療では特定の場合を除き、やせていることに
問題がついて治療したり、予防のために体を増やそうと
といった介入がされていないのが现状です。現代の生活を
生活させるためには、筋肉の質と量を高く保つことが重要です。運動の習慣化や食事内容の見直しなど、筋肉作り
を習慣的日常生活を実践することが重要であると考えられます。

徳之島（株）は、若年女性から高齢者にいたるまで、
各世代が抱える栄養課題に対しての栄養サポート情報を提供することで、
「健康なところからだ」の実現に貢献します。

科学技術情報ご相談　敬告知　ajinomoto.com　
本資料の著者及び製作のご質問・ご利用はあらかじめご連絡ください。
「食べない」・「運動しない」という生活パターンが、筋肉減少の原因に！

*低エネルギー・低たんぱく質・高炭水化物の食事による筋肉の減少

太りたくないという意図から、食べる量の減少やエネルギー不足の傾向がみられます。炭水化物に偏りがちで、たんぱく質が不足している食事ぶりがとられると、筋肉量が減少していきます。

*やせていれば健康。という誤認識による運動不足

やせていれば健康、だから運動しなくて大丈夫というのは、誤った考え方です。たんぱく質を摂取しても運動という刺激がないと、筋肉を作ることができません。逆に少し太り気味でもよく運動する人は、健康を維持できています。

今、20代の女性の約5人に1人はBMI（※）18.5を下回っている穏やかやせの状態がみられ、深刻な社会問題となっています。中年期以降の健康は、若い時の食事や運動習慣によって培われます。バランスの良い食事と運動習慣で「健康な筋肉」を維持することが、生活習慣病や認知症等の病気予防になるといえます。

※BMI（Body Mass Index）：[体重 (kg)/体表積 (m²)]で算出する体重指数

しっかり食べて、しっかり動くことがカギ！

筋肉維持のためにたんぱく質の摂取を心がけましょう！

ロイシンを多く含む食材が重要！

たんぱく質の中で筋肉作りに重要なのが、たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつロイシンです。健康的な筋肉を維持するためには日食の食事の中で、ロイシンを多く含む食材の摂取が重要しましょう。

・筋肉野菜
  - クールな根菜
  - なす
  - なす

・乳製品
  - はなた
  - にくい
  - ささ

・加工品
  - プロセスチーズ
  - バルマサラチーズ

筋肉量を増やすために簡単な運動を習慣化しましょう！

自転車1時間30分！

健康増進を目的とした1日あたりの目標歩数は8000歩。
それらがすぐに取り組めるウォーキングで習慣化し、8000歩を目指しましょう。

レクリエーション的な運動に挑戦！

ヨガやダンス等のレクリエーション的に楽しむことも、健康に良いスポーツです。好きなレクリエーションで体を動かす機会を増やしましょう。