

No Health, No Beauty

~健康でより美しく~



ステップUP
卵や豆腐などたんぱく質源をプラス!

メニュー ご飯(鮭フレーク)、具だくさんみそ汁、りんご

＜コメント＞

みそ汁は前日の残り。いろいろな種類の野菜を入れるようになっています。ご飯のお供はその日の気分で。果物は手軽なビタミン源として毎朝食べています。



メニュー ピザトースト、サラダ、野菜スープ、フルーツ

＜コメント＞

前日のチリコンカンを活用してピザトーストに。夕食がカレーやミートソースの時は、わざと朝食用に残しておいてピザトーストに使っています。



メニュー ご飯、ハムエッグ、レンコンきんぴら、みそ汁、ヨーグルト

＜コメント＞

野菜のおかず+汁物+卵料理が基本のスタイル。毎朝作るのは卵料理だけで、他は前日の残りを活用。お決まりのパターンがあれば、メニューに悩みません。



ステップUP
お茶漬けに冷凍ほうれん草など野菜をプラス!

メニュー 焼きおにぎり茶漬け、ホットミルク

＜コメント＞

冷凍焼きおにぎりのパッケージにチーズとお茶漬けの素をかけてお湯を注ぐと書いてあったので、試してみました。簡単に身体も温まります。



メニュー シリアル、温野菜、冷凍とり天、ヨーグルト

＜コメント＞

温野菜は前日仕込み。切って耐熱容器にセットしておきます。たんぱく質源は冷凍食品で。カルシウムが足りない時は、チーズやヨーグルトをプラスします。



ステップUP
野菜をプラス! レタスやトマトなどを挟んでツナマヨサンドに。

メニュー ツナマヨトースト、ハム入りパン、ヨーグルト、カフェオレ

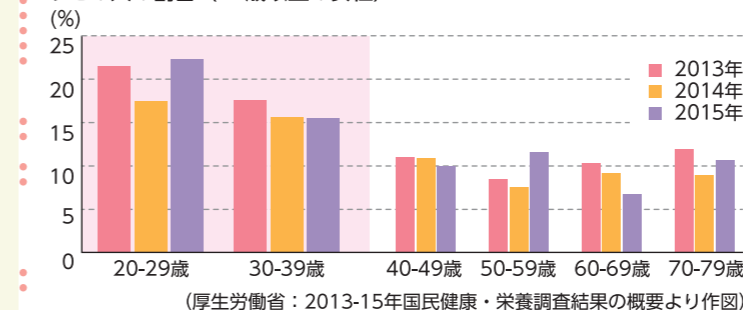
＜コメント＞

トーストは市販のツナマヨソースを使っています。塗って焼くだけなのでとても便利。カフェオレやヨーグルトはカルシウムを意識して。

若い女性の「やせ」問題

厚生労働省の『国民健康・栄養調査』によると、20歳代女性のBMI18.5未満の「やせ」(低体重)の割合は20%を上回る状況が続いています。

やせの人の割合(20歳以上の女性)



BMI (体格を表す指数) の計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

BMIが18.5未満……やせ
18.5以上25未満……標準
25以上……肥満(18歳以上)

若い女性の「やせ」実は体脂肪率は標準値!!

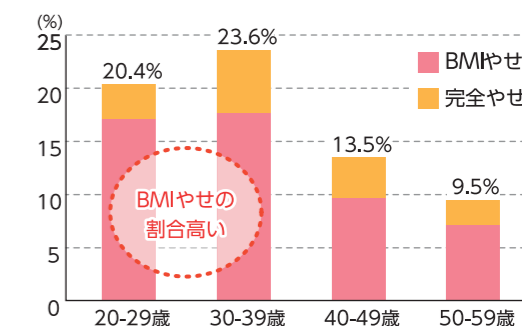
「やせ」の内容を詳しく調べてみると、比較的若い世代とそれ以外では「やせ」の傾向がやや異なることがわかりました。

やせの基準はBMIが18.5未満の人を指します。その基準に更に体脂肪率を加え、体脂肪率18%未満を「完全やせ」、18%以上を「BMIやせ」として分類してみると、全体に占める完全やせの割合は全年代を通して大きな差が無く、20歳代、30歳代の「やせ」はBMIやせが多いという事がわかりました。

体脂肪率標準値(女性)

やせ……体脂肪率が18%未満
標準……18%以上28%未満
肥満……28%以上

やせの内訳



やせの分類

体型	定義
完全やせ	BMI18.5未満+体脂肪率18%未満
BMIやせ	BMI18.5未満+体脂肪率18%以上

太っていると思うのは体脂肪率のせい?

完全やせの人で自分自身を太っていると思う人はいませんでしたが、BMIやせでは3人に1人が太っていると感じており、体型への印象(ボディイメージ)には体重だけではなく、体脂肪率の関与が伺われました。また更にBMIやせにおいては、太っていると思う人以上にやせたいと思う人の割合は高く、「やせ」志向への強さが見て取れます。

20-30歳代体型別自分自身の体型への印象

	やせのタイプ	太っていると思う	やせたいと思う
20-30歳代	完全やせ(23人)	0%	13%
	BMIやせ(77人)	31.2%	48.1%

＜お問い合わせ＞

我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126

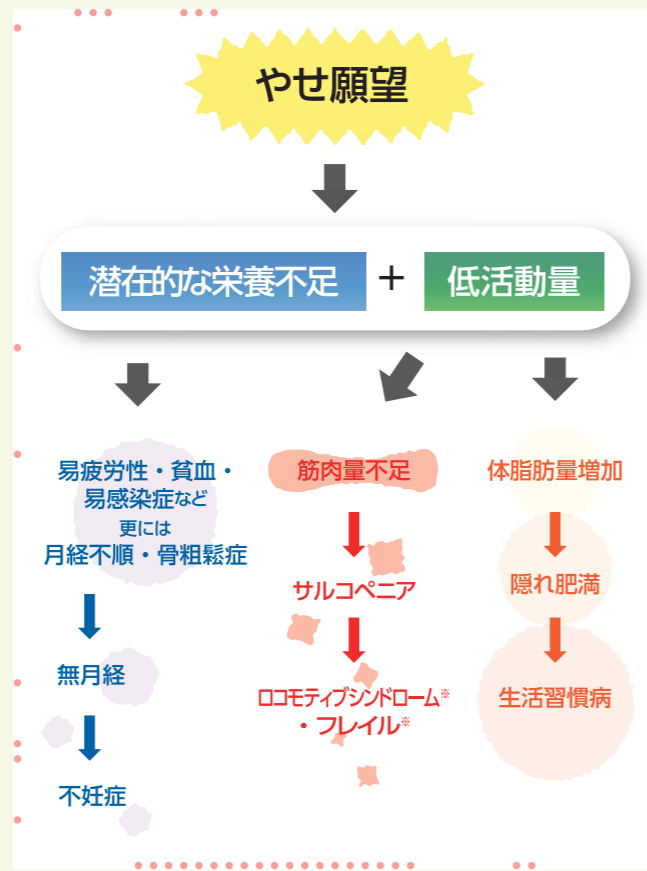
このままだとどうなるの??

若年層（20～30歳代）のやせた女性（BMI18.5以下）の多くは体脂肪率は標準値以上を示すタイプのやせ（BMIやせ）で、自身がやせていることを特に問題視していないばかりか、ある程度の体脂肪があるせいか、よりやせたいと思う人まで存在している状況です。また、「やせ」は活動量の低い集団でよく現れているため、筋肉の発達への関連も皆無では無いと考えられます。

現在の筋肉量の少なさは、加齢に伴い更に筋肉量が減少するとサルコペニア発症リスクの増大へつながり、一方で筋肉量に変化がなくとも脂肪が増えてくれば隠れ肥満となるリスクを増大させます。隠れ肥満は肥満体型同様に生活習慣病のリスクとなる事が知られており注意が必要です。

※ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態です。

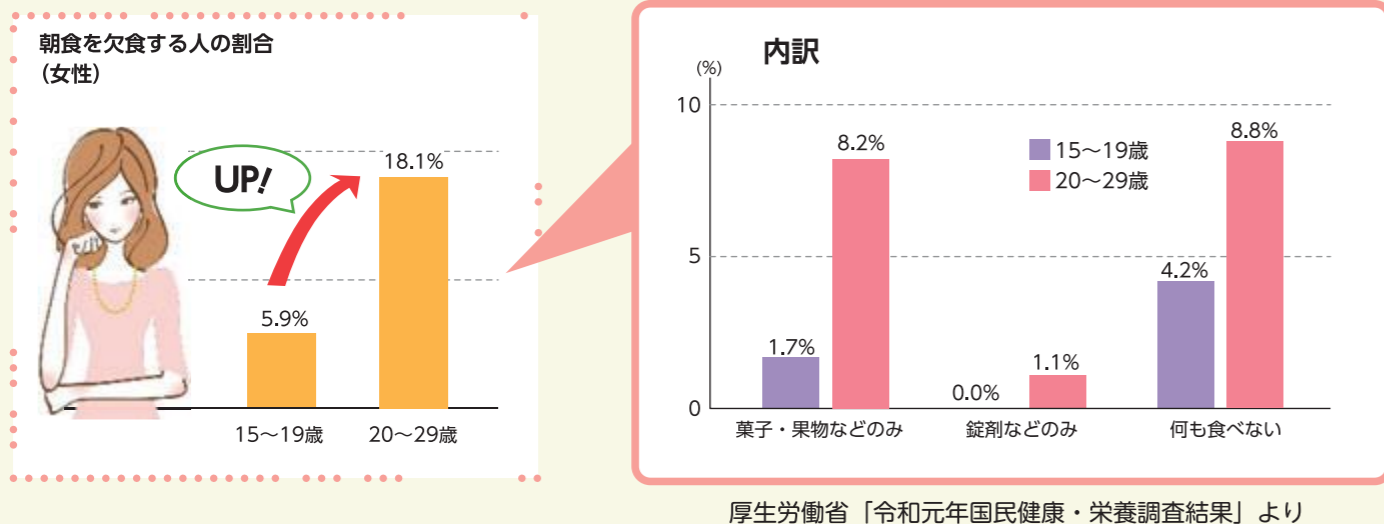
※ フレイルとは、加齢に伴うあらゆる臓器の機能変化や予備能力の低下によって外的なストレスに対する脆弱性が亢進した状態と定義されます。外的ストレスとは、軽度の感染症や事故、手術などによる侵襲などが挙げられ、その評価は身体的側面のみならず、精神・心理的、社会的側面にまで及びます。



引用：独立行政法人 労働者健康安全機構 関東労災病院 治療就労両立支援センター「予防医療リーフレット 体組成から見た若い女性の「やせ」対策」

20歳代の食生活は？

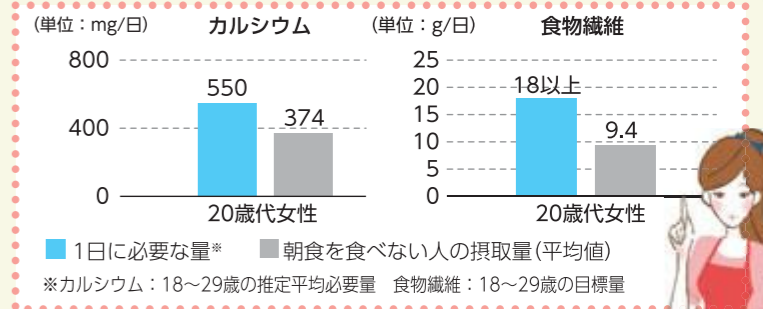
学生時代も勉強や学校で忙しい毎日ですが、20歳代になると更にやりたいこと、やらなくてはいけないことがたくさん。食生活も乱れがちに。特に朝食を抜くようになる人が多いようです。



朝食のメリット

栄養バランスがよくなる!

朝食を食べない人は、カルシウムや食物繊維など、いくつかの栄養素が大きく足りていないことがわかっています。必要な栄養量を1日2食でとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて無理なく必要な栄養量をとりましょう。



引用：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

カルシウム…骨や歯の材料となります。骨量は20歳代でピークになり、50歳代頃を境に減少していきます。骨量を保っていくためにも、今の時期にカルシウムをしっかりとることが大切です。
食物繊維…排便を促し、腸内環境を整え、便秘の予防に役立ちます。便秘は肌荒れの原因となることも。食物繊維をしっかりとり、便秘を予防しましょう。

他にも朝食を食べる習慣はこんなことと関係が!

- 食事の栄養バランス ○良好な生活リズム
- 心の健康 ○学力・学習習慣や体力

詳しくはこちらへ
農林水産省：「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）(2) 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」



みんなの朝食事情

学業・仕事・恋愛・家庭と充実した毎日を過ごすキレイな女性の秘訣は「朝食」。みんなの朝食を参考に朝食習慣を身につけてキレイな女性を目指しましょう!



メニュー トースト、目玉焼き、トマト、牛乳

コメント

丸ごとトマトは子どもが好きなので。牛乳でカルシウムをとれるようにしています。バランスに気をつけて主食・主菜・副菜がそろるように準備しています。



メニュー おにぎり、ミニトマト、みそ汁、りんご煮

コメント

おにぎりは冷凍ご飯、みそ汁は前日の残りです。野菜は洗うだけのミニトマトだと切る手間なく楽チン。りんご煮は休日に作ったつくりおきデザートです。



メニュー ウィンナーパン、冷凍野菜サラダ、コーンスープ

コメント

総菜パンはたんぱく質がとれるものを選びます。冷凍野菜はレンジでチンするだけ。食物繊維もとれるようにスープにオートミールを加えて食べています。



メニュー おにぎり、玉子焼き、ブロッコリーの白和え、漬物

コメント

和え物や漬物は常備菜を、おにぎりは前日残ったご飯に鮭フレークやふりかけを混ぜて握っておきました。洗い物を少なくするために、ワンプレートで!

ステップUP
卵や豆腐などたんぱく質源をプラス!

ステップUP
ヨーグルトやチーズなどでカルシウムを!