



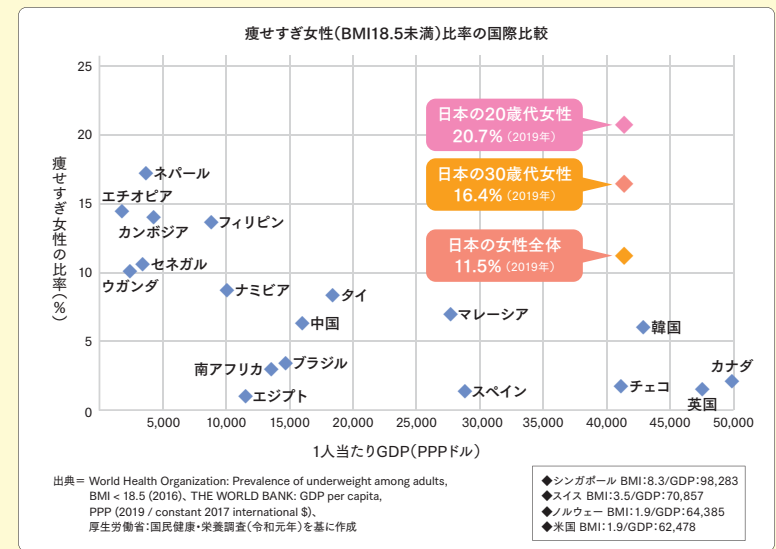
ネットなどのメディアを通じて、牛乳・乳製品に関するたくさんの情報が発信されています。科学的な知見やデータだけでなく、中には真偽のはっきりしない「ウワサ」や「ギモン」も。このシリーズでは、そんな気になる疑問を取り上げて、Jミルクの担当者が最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。

今回は、日本の若い女性の間で近年増えている「痩せ過ぎ」と、将来の健康リスクとの関係について取り上げます。

日本人の女性は痩せている人が多いって本当？

A 世界では2つの栄養問題が顕在化していると考えられています。一つは、先進国で見られる「過剰栄養」による生活習慣病などの増加で、もう一つは、発展途上国で見られる「低栄養」による感染症等の増加などです。これを「栄養障害の二重負荷」と呼んでいます。下の図は、痩せ過ぎ(BMI18.5未満)女性比率の国際比較を示しています。国内総生産(GDP)が高い、すなわち豊かな国では、痩せ過ぎ女性の比率は低くなっていますが、GDPが低い国、すなわち貧しい国では飢餓に苦しむ人が多いため、痩せ過ぎ女性の比率は高くなっています。しかし、日本はGDPが高いにもかかわらず、

痩せ過ぎ女性の比率は発展途上国並みに高くなっており、特に20歳代の痩せ過ぎ女性の比率は20%を超えています。女性の場合は、「痩せ願望」で極端なダイエットから「低栄養」になっている可能性があります。一方で男性の場合は、20歳を超えると過剰栄養で肥満が増加しており、日本は低栄養と過剰栄養の2つの栄養問題が混在する特異な国であると言えます。特に、若い女性の痩せ過ぎ問題に関しては、将来だけでなく次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、厚生労働省が対策強化に乗り出しています。では、若い女性の痩せ過ぎがどういった健康障害をもたらすのでしょうか。



Q 痩せているとどんなリスクがあるの？

A 最近報告された論文によると、国内の病院で出産直後の骨密度を測定したところ、測定した1,079名(平均年齢33.5歳)のうち536名(49.8%)が骨量減少または骨粗鬆症と診断され、特に20歳代の痩せ過ぎ女性の実に70%超が骨量減少または骨粗鬆症であると診断されています。このデータを当てはめると、日本では20歳代の20%が痩せ過ぎとされており、その70%超が骨量低下状態にあることになります。このように、痩せ過ぎが骨粗鬆症による骨折や、高齢期の寝たきりの大きなリスク要因になることは明らかです。カルシウム摂取に関して、成人女性の1日推奨量は650mgですが、2019年

国民健康・栄養調査では、18~29歳の女性の平均摂取量は435mgで極めて不足している状況です。高齢になってからカルシウムを摂取しても骨密度の低下に歯止めをかけることは難しいため、若いころから牛乳・乳製品などを摂取してコツコツとカルシウムをため込んでおくことが重要です。また、痩せ過ぎは筋肉量も低下しており、将来フレイルから要介護になるリスクも高いと言えます。さらに、痩せ過ぎ女性の増加にともない、出生体重が2,500g未満の低出生体重児が増加しており、出生時体重が低い子どもは成長後に糖尿病などの生活習慣病を発症しやすいことも明らかになっています。

リスク 1

骨粗鬆症

リスク 2

フレイル
健康と要介護の中間の状態

- 体重減少
- 握力低下
- 歩行速度の低下
- 疲労感がある
- 身体活動量の低下

リスク 3

低出生体重児 → メタボリックシンドローム → 心血管障害

- 肥満 ● 高血圧 ● 狭心症
- 耐糖能異常 ● 心筋梗塞
- 高脂血症

2500g以下の低出生体重児は成人後のメタボリックシンドローム発症のハイリスク群であり、心血管障害による死亡のリスク因子である。

ACADEMIC RESEARCH Up date Vol.32

「Jミルク アカデミックリサーチ」

あ と が き

若い女性の痩せ過ぎは、成長後の健康問題にとどまらず、次世代の健康にも大きな影響を及ぼします。「牛乳を飲むと太る」という誤った情報から牛乳を敬遠する女性が多いようです。幼少期から牛乳・乳製品を取り入れたバランスの良い食事習慣で、将来に備えた健康な身体づくりを心がけましょう。

Shuji Ikegami
学術調査グループ 部長 池上 秀二 info@j-milk.jp