

シウム、ビタミンD、ビタミンKなどが不足した低栄養でやせの状態に過剰してしまふと、最大骨量を失うことになり、若い時には気が付かなくても、更年期以降、骨粗鬆症になるリスクが高まります。

## 次世代の子どもへの影響

妊娠しやすい体にするうえで、また、低体重の赤ちゃんを出産するリスクを下げるためにも、体重を適正にしておくことが大切です。

妊娠中の体重増加は胎児にとって必要不可欠な現象なのですが、妊娠してからでさえも体重を増やしたくないからと、食事制限をしようとする女性も少なくなく、母体が胎児の発育に必要な栄養状態を維持することが難しくなり、出生時の体重が低くなる傾向があります。

2500g未満の低体重で生まれた場合、成人してから糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を発症するおそれが高まるということがわかっています。低体重で生まれた赤ちゃんは「儉約型体質」をもっているといわれ、少ない栄養でも生きていけるように「省エネモード」になっているため肥満しやすいということなのです。

母親になる女性の食生活が、生まれてくる子どもの一生の健康に関わっています。食習慣は、妊娠してから見直せば良いと思わずに、将来出産をのぞんでいる女性は、妊娠するもつと前から食習慣をととのえて、適正な体重を保ち、「やせ」の低栄養の状態を改善

しておくことが大切です。

## 今と未来のために「食べる」

やせ願望が強い人には、主食を極端に制限することが多いようです。

すでに、少食に慣れていている人には、いきなり1人前を食べることが難しく、抵抗があるかもしれません。現在の普段の食事に、1〜2週間ごとに、ひと口ずつ毎食増やすことから始めてみてはいかがでしょうか。

生きていくためのエネルギーやたんぱく質などの栄養素は、食べることでよって体の中にとり入れなくてはなりません。単品だけで完璧という食品は

ありませんから、主食、主菜、副菜をそろえ、牛乳類や果物もとり入れた食事を心がけましょう(図4)。

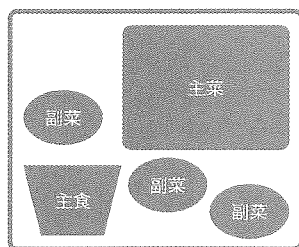
## おわりに

将来へのツケを残さないためにもやせすぎることのリスクを理解しなければなりません。「やせていることが良いこと」という考えを見直して、自分に合った健康な体重でいきましょう。

もしも、家族など身近に、無理に体重を落とそうとしている人がいたら、やせのリスクについてお伝えしていただいで、改善に導いていただければと思います。

図4

### 1食の基本的なそろえ方



- 主食 : 主菜 : 副菜  
1 : 1 : 2~3
- 主食 こはん、パン、麺、シリアルなどのうちどれか1品  
主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず1品  
副菜 野菜類・芋類などのおかず2~3品

1日の中で、牛乳類や果物もプラスを

## 禁煙コラム

### <禁煙の効果>

#### 第7回 禁煙に遅すぎることはない!

禁煙は始めた直後から多くのメリットがあります。例えば、肺の機能は禁煙を始めて2週間~3か月間で回復がみられます。禁煙を継続すると表のような様々なメリットがあります。

禁煙後の時間	メリット
20分	心拍数や血圧が下がる
12時間	血液中的一酸化炭素濃度が下がる
2週間~3か月	心臓の病気のリスクが下がり始め、肺機能が改善し始める
1か月~9か月	咳、呼吸困難の頻度が下がる
1年	心血管疾患のリスクが喫煙者の半分になる
5年	脳卒中のリスクは非喫煙者と同等になり、口腔がん、咽頭がん、食道がんのリスクは喫煙者の半分になる
10年	肺がん、膀胱がんのリスクは喫煙者の半分に、脳腫瘍、喉頭がん、腎臓がん、膵臓がんのリスクが下がる
15年	心血管疾患のリスクが非喫煙者と同等になる

American Lung Association Web サイトより

#### 「まず節煙」は余計づらい

目覚めて1本目のたばこを思い出してみてください。いつもより満足度が高く感じませんか? これは睡眠中にたばこを吸わないことで、ニコチン切れの状態となり、朝の1本目でそれが解消され、大きな満足感が得られるためです。これは節煙する場合でも同じです。吸う間隔が長くなると、イライラや落ち着かない等の症状はより強くなってしまいます。そして、次の1本で症状が解消されると、非常に満足感が強くなるため、本数を減らすどころか、たばこから離れられなくなってしまいます。キツパリやめてしまうことが禁煙への近道です。

平均3~4回の挑戦で禁煙に成功する!  
失敗は成功の元! 今日から、禁煙にチャレンジしてみませんか?

### 今月の担当



管理栄養士 保坂 澄子

#### 参考文献

厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」、厚生労働省「妊娠婦のための食生活指針」、公益社団法人日本栄養士会「健康増進のしおり 2016-3、2017-1」、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版、NHK出版「きょうの健康 2017年3月号」