

「やせ＝健康」ではない?! あなたは隠れ栄養不足女性?

「やせているから健康」と思っていませんか?実は、体重が軽いことが必ずしも健康的であるとは限りません。特に、隠れ栄養不足が原因で、予想以上に健康リスクが高まることがあります。

「やせ」とは、**BMIが18.5未満**の状態を指します。BMIは、体格を表す指標として国際的に用いられており、体重と身長から簡単に計算することができます。まずは、自分のBMIを計算してみましょう!

<BMIの計算方法>

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

例えば、身長160cmで体重55kgの場合

①身長をメートルに換算(160cm→1.6m)

② $55 \div 1.6 \div 1.6 = \text{約} 21.5$

- ・18.5未満…やせ
- ・18.5～25未満…ふつう
- ・25以上…肥満



◎やせが引き起こす意外なリスク

実は、やせていることが、かえって健康リスクを高めることがあります。代表的な影響として、3つご紹介します。

1. 貧血

食事制限が原因で鉄分が不足すると、血液を作る材料が足りなくなります。その結果、身体に十分な酸素が行き渡らず、疲れやすくなったり、ふらつきやめまいを感じる場合があります。

2. 骨密度の低下

ダイエットなどで食事量や内容が偏ると、骨をつくる材料であるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが不足しやすくなります。これらが不足すると骨密度が低下し、骨がもろくなって、骨粗しょう症のリスクが高まります。

3. 糖尿病リスク

「やせているから糖尿病にはならない」と思っていませんか?しかし、やせていて筋肉量が少ない場合、食事で摂った糖を体を動かすエネルギーとしてうまく使えず、血液の中に残りやすくなります。その結果、血糖値が上がり、糖尿病につながる場合があります。

◎これからの健康のために

「やせている＝健康」とは限りません。栄養がしっかりと保たれているかに目を向けながら、自分の体の状態を確認することが大切です。**厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを支援しています。**この機会に、自分の体重や健康状態を振り返り、栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。

<標準体重の計算方法>

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

標準体重 **BMI22**

★統計的に病気になりにくい

