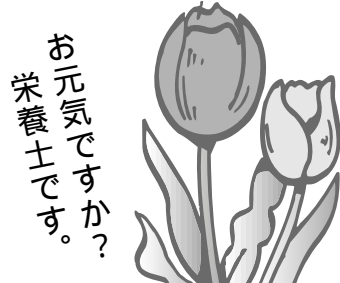


いきいき南丹

自分の適正体重を知り 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう



中年男性の太りすぎが指摘される一方で、最近では若い女性のやせすぎが問題になってい

ます。無理なダイエットは身体機能を損ないます。自分の適正体重を知り、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

『標準体重を体格指数で算出してみましよう』

例として、身長が一六〇詢の人の標準体重を算出すると、標準体重は約五十六キロとなります。(下図参照)基本的にこの標準体重以下に減量する必要はありません。しかし、多くの若い女性は「身長が一六〇詢で体重が五十六キロ」では太っていると感じるようです。実際に、ダイエットに熱心な若い女性のほとんどが標準体重、もしくはそれよりもやせていて、減量する

必要がない人たちののです。

若い女性であれば、スラッとしたスタイルですてきな服を格好よく着こなしたいという気持ちがあつて当然だと思えます。しかし無理なダイエットが原因で、月経不順をはじめとする女性機能のトラブルを起こしたり、将来、骨粗しょう症になつたりするかもしれないのです。やせることばかりに価値を置

標準体重を体格指数で算出する計算式

$$\text{標準体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}^2}{2.2} \times 22$$

き、身体機能の異常に無頓着というダイエット願望が危ぶまれています。

『無理なダイエットは避けましよう』

無理な減量をするとう女性の若さを保つエストロゲンというホルモンが減少します。このエストロゲンは骨からカルシウムがとけ出すのを防ぐという大事な働きを持っています。骨は普通、思春期ごろから本格的な形成が始まり、身体が成熟する十八歳から二十歳ごろに骨量もピークを迎えます。ですから、若いころにしっかりと骨量を蓄えておけば骨粗しょう症になる可能性は低くなります。しかし、骨を形成する思春期から十代後半にかけてエストロゲンが十分に分泌されないと、骨形成ができず骨量は増えないままになってしまいます。これが原因で、最大骨量が初めから少ない人は更年期を迎える頃にはさらに骨量が低下して、骨粗しょう症になることがほぼ確定してしまつて

『妊婦や成長期の子どもは十分な栄養を摂りましよう』

若い女性のやせ願望は妊娠中にも見られ、妊娠中にも太り

ここがPOINT!
1日の食事のながて
主食(ごはん、パン、麺類)
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
牛乳、乳製品
果物
がそろっているか考えてバランスのとれた食事を心がけましよう

「たかない」とダイエットをする妊婦が増えています。胎児期に母体からの栄養が不良であった場合、成人してから糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいという研究報告もありま

す。生まれた子どもが生涯にわたつて健康に生きられるよう、妊娠中は安易にダイエットをせず、必要な栄養をきちんと摂取するようにましよう。最近では若い女性どころか、小学生までもがダイエットをしている実態があるようです。これから身体を作っていくかねばならない成長期にダイエットをするというのは非常に危険です。健康に問題があるような肥満の場合を除いては子どもに自己流のダイエットは必要ありません。子どもが健康を損なうことのないよう、周りの大人が注意ましよう。