

女性とダイエット

肥満はさまざまな病気のリスクとなりますが、過度なダイエットも危険です。適正体重を確認し、自分の体を大切にしましょう。

適正な BMI を目指すことが大切

本来、英語の「diet」は日常的な食事・食べ物を意味し、体調維持のための食事療法を指しますが、日本では運動も含めた減量や痩身ととらえる傾向にあります。特に、若い女性では痩せ願望が強い人も多く、本来は痩せる必要がないのに、過度なダイエットとして偏った食生活等を繰り返し、貧血や低栄養に陥るケースが問題となっています。女性の痩せは排卵に関わるホルモンに支障を来し、無月経を招く恐れがあり、無月経が長期間続くと不妊や骨粗しょう症予備群になるリスクが高まります。また、痩せ願望が深刻化すると摂食障害を起こしてしまうこともあります。

一般的に BMI (Body Mass Index：体格指数) が 18.5 未満だと「痩せ」と判定されます。自身の BMI を確認し、本当にダイエットが必要かどうかを考えてみましょう。

BMI の計算式

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

<目標とする BMI の範囲>

- ・ 18～49 歳：18.5～24.9
- ・ 50～64 歳：20.0～24.9
- ・ 65 歳以上：21.5～24.9

妊婦の場合は、胎児への影響のおそれも

一般的なダイエットは、身体活動などで消費するエネルギーよりも、食事で摂取するエネルギーを少なくすることで体重を減らします。1日の基礎代謝量は、成人男性約 1,500 キロカロリー、成人女性で約 1,150 キロカロリーとされています。

食事ではエネルギー量などが決して無理な状態とならないように調整しつつ、規則正しい生活を送り、ウォーキングやランニングなど適度な運動を長く続けることが、ダイエットを成功させる秘訣です。

なお、妊婦の中には、体重を気にし過ぎるあまりダイエットをする人がいますが、妊娠中の低栄養は低出生体重児につながる恐れがあります。小さく生まれてきた子供は、エネルギーをためこみやすい体質とされ、成人後に高血圧・糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいと考えられています。子供の将来の健康にとっても重要であることを理解し、適切な食生活、運動習慣を身に付けましょう。

<参考資料>

- ・厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット「ダイエット」「若い女性の『痩せ』や無理なダイエットが引き起こす栄養問題」