

今、広がる子どもの低  
栄養

# 今、若者の間で低栄養が問題に



平成20年国民健康・栄養調査で「やせ」の割合を見ると、15～19歳といった若い世代で5人に1人が「やせ」に分類されています。

見た目を意識する傾向が最近とみにたかまっているためと考えられますが、こうしたやせ願望から、必要な食事をとらずに栄養不足になったり、不規則で偏った食生活からビタミンやミネラル不足になるなど、身体の健康を損ね、将来の生活にもわるい影響を与えるのではないかと心配されています。

# やせすぎの人が増えている

やせ=美

そんなに  
単純では  
ありません!



日本ではやせ願望は最近中高生だけでなく、小学生にも見られるようになってきています。

とくに女の子の間で、健康な身体で、ふつうの体重なのに、「自分は太っている」「太り気味だ」と間違っ  
て考えてしまう人が多い  
ようです。

「体重を減らそう」と必要のないダイエットをして、やせすぎになってしまっているのです。

# ボディイメージのゆがみが原因



なぜ健康でふつうの体重なのに「自分は太っている」と考えてしまうのでしょうか。

テレビやファッション誌などでは、ややもすると、痩せている人を「きれいだ」「美しい」と持ち上げ、もてはやす傾向があります。自分の体形を、自分がどう思っているかを「ボディーイメージ」といいますが、こうしたメディアの影響で、多くの若者の間で、このボディーイメージにゆがみが生じています。

自分の身体の本当の状態を正確にとらえる力がひつようです。

# 低栄養では体にさまざまな悪い影響がある





やせ願望にとらわれてしまい、食事をぬいたり、必要な量よりも少なく食べると、「低栄養」という栄養不足の状態になります。ふだんの生活で、やる気がでなくなったり、疲れやすくなったりします。

またこうした低栄養の状態で生活することが習慣になってしまうと、たとえば大人になり、おなかに赤ちゃんができたとき、赤ちゃんが体重不足で産まれたり、その後の赤ちゃんの成長や成人してからの健康に悪い影響を与えることが明らかになっています。

# 骨粗しょう症のリスク



特に女性にとって、若い時期の低栄養は年をとって高齢になったときの骨の健康に大きな悪影響を与えることが知られています。丈夫な骨づくりの土台となる骨量は思春期にもっとも多くなり、20～30歳でピークを迎えます。この時期にカルシウムやマグネシウムなど骨の健康に欠かせない栄養素をしっかりとっておかないと、高齢期に骨がもろくなり、骨折や寝たつきり老人になってしまうリスクを高めることになるのです。

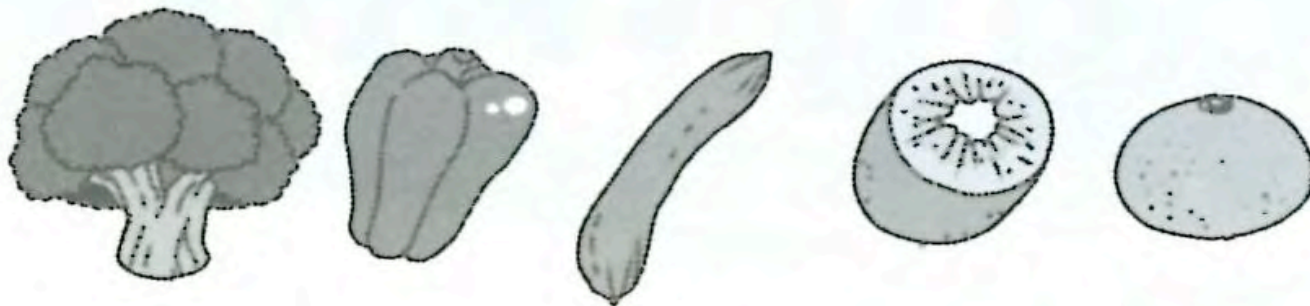
# 鉄分も大切

鉄分



+

ビタミンC



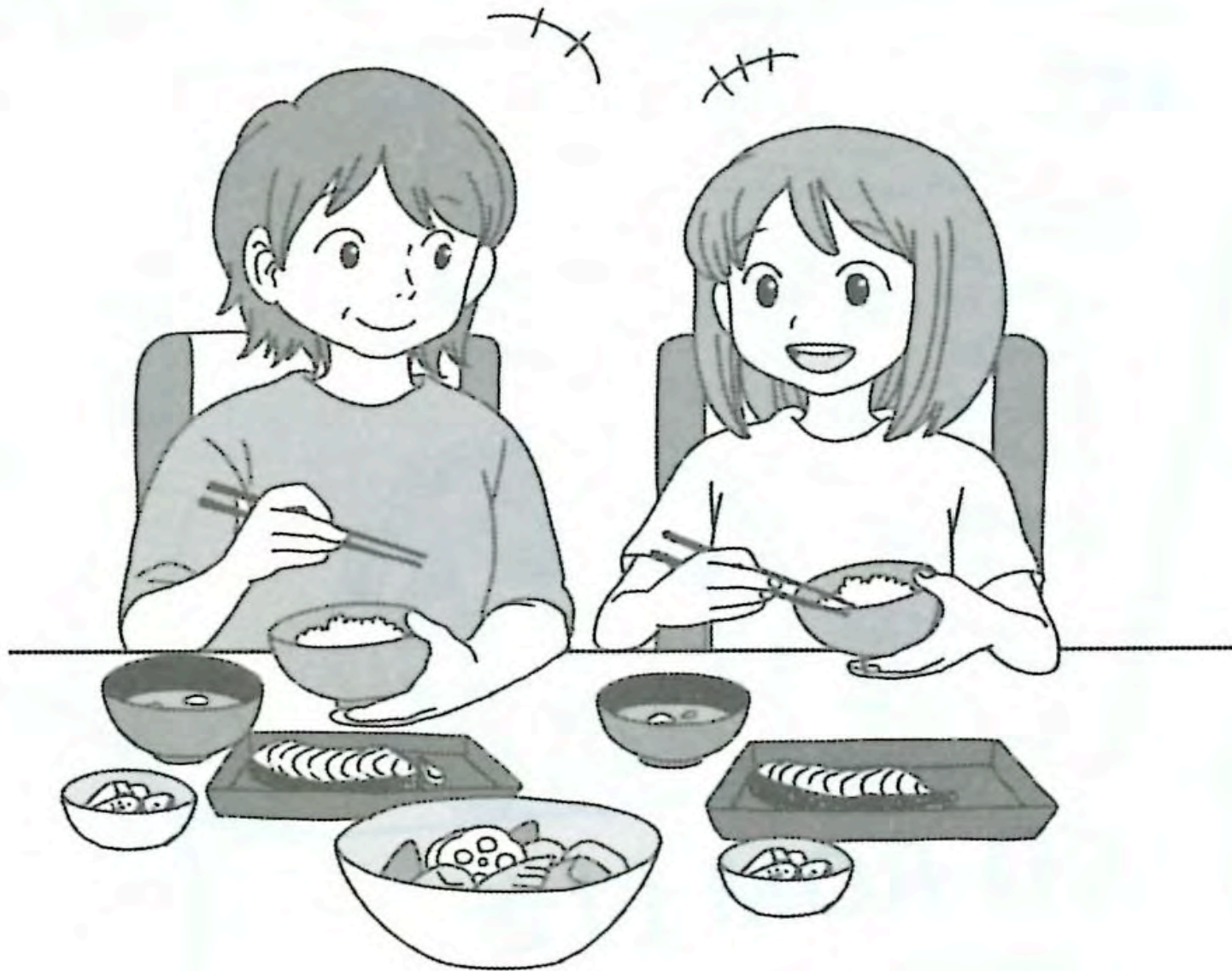
また思春期は体の成長期で、身体の成長に伴い血液もどんどん作られていくため、男女を問わず鉄欠乏性貧血になりやすくなることが知られています。

とくに女子は月経も始まることから、月経による鉄分の損失を防ぐためにも意識して鉄分を食べ物から補給しましょう。

赤身の肉や魚、レバーなどに含まれる鉄分はとくに吸収のよいことで知られています。

また鉄分だけでなく、良質のたんぱく質やビタミンCもあわせてとることが貧血予防には大切です。

# 親子で正確な情報を知る



若い女性の痩せ願望の増加に大きな影響を与えているものの1つに母親の存在も指摘されています。

母親世代も若い時代にやせがもてはやされた経験があります。

メディアの誤った情報に流されず、健康的なあるべき姿を、きちんと評価・判断できる力を親子で身につけていくことも大切です。また最近、子ども1人で食べる「孤食」やそれぞれ別なものを食べる「個食」が進んでいることも子どもの低栄養の一因と考えられています。

1人で好きなものだけを食べるのに比べ、家族で楽しく食卓を囲めば、いろいろな食品を無理なく食べることができます。

# 思春期や青年期は将来の健康の ために大切な時期





思春期や青年期は将来の健康を左右する大切な時期です。

また女性にとっては、将来母親になったとき、この時期の食生活や食習慣が生まれてくる子どもにまで影響を及ぼしてしまうこともあります。

自分の身体としっかり向き合って、その状態を正確に評価できる力、そして自分にふさわしい食事の量や質を知り、実際の食生活で実践していくことができれば、誤った情報に流されることもなく、自分らしい健康的な身体と美しさを作り上げていくことができるでしょう。