



不二越病院 健康センター  
新家 悦朗

日本人の平均寿命は世界でもトップレベルですが、超高齢社会となった今、大切なのは平均寿命と健康寿命の差、つまり不健康な期間を短めることです。そのためには、性別やライフステージごとの健康課題を考え、食事を中心に生活を見直すことが重要です。

はじめに

### 性別によって異なる日本人の健康課題

男性	女性
脳卒中、心臓病など、 血管に関する病気	骨折・転倒、関節疾患など、 身体を動かすための器官の障害
メタボリックシンドローム (メタボ)の影響が大きい	ロコモティブシンドローム <sup>※1</sup> (ロコモ)の影響が大きい
介入が必要になる 主な原因	

### 男性 食生活を見直してメタボを予防

男性は30～40歳代から肥満が増え、40～74歳の男性の2人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる、または予備軍です(女性は5人に1人)。  
40歳代男性の肥満と「脂肪・米類の摂取量」の関係調べと、1975年頃は摂取バランスがよく、BMI(体格指数)も良好でした。その後、米類の摂取量は年々減少し、反比例して肥満は増加しています。これは**ごはんを中心とした日本型の食生活から人々が離れていき、食事**

スタイルが変わった結果、肥満が多くなっていることを示しています。  
また、30～40歳代の男性を対象とした研究では、動物性脂肪を控え、魚や野菜、大豆、海藻などをバランスよく食べる日本型食生活にすると、体重やBMI、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、中性脂肪などが減少することがわかりました。壮年男性の健康維持には、ごはんを中心とした日本型の食生活がおすすめです。

#### 食生活のポイント

- 1日3食規則正しく、朝食をきちんととる!
- 夜食・間食はとりすぎない
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスよい食事
- 飲酒はほどほどに
- 塩分は控えめに、脂肪は質と量を考慮する



### 女性 無理なダイエットによる低栄養やロコモに注意

女性は初潮・閉経、妊娠・出産などホルモンによる身体の変化が大きい。男性以上にライフステージに合わせた健康管理が求められます。

骨が大きく成長する時期にある若い女性が無理なダイエットをすることは骨粗しょう症につながる危険性がありますし、妊娠の際にエネルギーや必要な栄養素が不足

していると、産まれてくる赤ちゃんが将来的に生活習慣病になる割合が高くなると言われています。

また、50歳前後の更年期を境に、骨を強く保つエストロゲン(女性ホルモンのひとつ)が減少することで、骨粗しょう症や変形性膝関節症といった病気を発症し、骨折や関節疾患というロコモ問題が出てきます。

#### 中学生～20代

#### 妊娠・出産期

#### 更年期



女性のライフステージの変化による健康問題

### 男性 女性 若いうちから、ライフステージに沿った健康管理を

高齢者の場合、性別にかかわらず、肥満よりサルコペニア<sup>※1</sup>やフレイル<sup>※2</sup>が問題となります。食事を制限するのではなく、タンパク質をきちんととり、身体を動かすことが大切です。これらは認知症予防にもつながります。

生涯の健康は、お母さんのお腹にいる時から子ども時代、

青年期、壮年期と、連続的な流れで決定されます。男性も女性も、高齢になってからの健康だけをピンポイントで考えるのではなく、ライフステージ全体を通じて、食事や運動といった生活習慣を十分に考え、対応しなければなりません。

#### 日本型の食生活で健康寿命を延ばそう!

米は、薬味、お味噌などのいろいろな使い方ができ、赤ちゃんから高齢者まで幅広く食べやすい主食です。伝統的な日本型の食生活を取り入れることは、メタボ、ロコモを予防・改善し、妊娠中の低栄養を解消することにつながります。ごはんを中心としたバランスのよい日本型の食生活は、日本人の健康寿命を延ばす鍵のひとつなのです。



新家先生

#### 知っておきたい健康キーワード

- ※1 健康寿命: 健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間。
- ※2 ロコモティブシンドローム: 筋肉・骨・関節などの障害により、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態。
- ※3 低栄養: 健康な身体を維持し、活動するために必要な栄養が足りないこと。
- ※4 サルコペニア: 筋肉の量が減少し、筋力や身体機能が低下すること。
- ※5 フレイル: 加齢に伴いストレスの影響を受けやすくなることにより、適切なケアに陥りやすい状態のこと。