



# やせすぎも問題

## —正しいダイエット—

指導：久我山病院 院長 中村 幸雄 ファウンズ産婦人科病院 勝又 木綿子

企画：  
日本医師会

No.254

### 若くても骨粗鬆症に!?

思春期になると、女性は皮下脂肪が増えて体型が変わります。しかし、細身の体にあこがれ、女性らしい体型を太ったと考えて、意味のない減量をする場合も見られます。

体脂肪は女性ホルモンとも関係があるため、急激な減量は月経不順を引き起こし、女性ホルモンの分泌が悪くなります。女性ホルモンのエストロゲンは、カルシウムの吸収を助けて骨量を増やす働きがあるので、エストロゲンの低い状態が続くと、骨量を増やす大切な時期を無駄にすることになりかねません。

また、食事制限をすると不足しがちになるのはカルシウムです。生命維持のため、血液中で一定濃度に保たれているカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵されている分から血液中に溶け出すため、やはり骨粗鬆症のもとになります。



### “ダイエット”が必要ですか？

肥満の判定にはいろいろな方法がありますが、BMIが知られています。もう一度BMIを計算してみてください。BMIが25未満の人は減量の必要がなく、まして18.5未満だったら、減量は健康を損ねる可能性が高くなってきます。

表 BMIによる肥満度の判定

BMI = 体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]

例：体重 50kg、身長 160cm (1.6 m) の人は  
50 ÷ [1.6 × 1.6] で BMI は 19.5

や せ	18.5 未満
標 準	18.5 ~ 25 未満
肥 満	1 度 25 ~ 30 未満
	2 度 30 ~ 35 未満
	3 度 35 ~ 40 未満
	4 度 40 以上

### 基本は食事です

肥満が気になったら、3回の食事をきちんと守り、間食や夜食を控え、一日30品目を目標に、栄養素をバランスよく摂りましょう。摂取エネルギーは一日1,600 ~ 1,800kcalが目安で、カルシウムは一日に600mg必要です。

「ダイエット」とは、本来は「食物」の意味なので、あくまでも食事の管理が主体です。適切な食生活を守り、正しいダイエットをしましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。