

例年になく厳しい暑い日が続いています。暑さは体力を消耗させるだけでなく、命にも関わってきます。

現在広く注意を呼びかけられている「熱中症予防」「暑さ対策」は大切な点ですので、他人事と思わず注意していきましょう。

そして今回はそれらの注意点にプラスしていただきたい「夏バテ防止のために、**夏は特に体重を気にしよう!**」を提案します。

## 《暑いと食欲が落ちますが…》

暑い日が続くと健康な人、若い人でも、「今日はそうめんを済ませよう」などと、さっぱりした食事を好みがちですが、高齢者がこのような食事を続けると、あっという間に栄養不足になり、体重が落ちてきます。

そうめん、冷奴、ところてんなど、夏の風物詩ともいえるのど越しがよくさっぱりした食事だけでは必要な栄養を十分に摂ることができないばかりか、水分の多い食事で胃液が薄まってしまい、さらに食欲不振を起こします。

また涼しい室内と暑い外気との気温差が大きいと、その気温差だけで体温を調節する自律神経のリズムが乱れ、体力が消耗し、ますます食欲不振に陥ってしまいます。

「食事はちゃんと食べている」と思っている方でも油断は禁物!

**本人が気づかないうちに、食事の量が減り、体に必要な栄養を摂取できていない「低栄養」の状態に陥ることがあります。**



## 《低栄養って?》

低栄養は、体力の低下などを介して、生活の活動範囲を狭めたり、病気の治療の妨げとなったりするだけでなく、健康寿命そのものを脅かす場合もあります。そのため、低栄養はできる限り回避することが大切です。

高齢期の低栄養を回避するために、食生活上、心がけたいこととして「食事の量と質を良好に保つこと」が挙げられます。では、「好ましい量と質の食事」はどのような食事と捉えたらよいのでしょうか。今回は「食事の量」に着目して、自分の食事の量が適量かを自分で見積もる方法をご紹介します。

## 《もっとも手軽な確認方法は体重測定》

普段、食べている量が適量かを判断する上で最も手軽な方法は、**体重測定**です。私たちは食事によりエネルギー源を摂取して、それを体内で利用し、体内で利用できなかったエネルギーは脂肪という形で体内に蓄積します。逆に、摂取したエネルギーよりも、体内で利用するエネルギーが多い場合は、体内に蓄積している脂肪や筋肉を分解して、エネルギーとして活用します。つまり、食べる量（エネルギー摂取量）と体内での利用量（エネルギー消費量）が均等であれば体重は維持され、摂取量が消費量を上回れば体重は増加し、下回れば体重は減少します。



ただし体重が維持されていれば、それだけで食べている量が適量とは言えません。肥満や、やせすぎている場合は、体重を調整する必要があるでしょう。

肥満や、やせは、自分の体格指数（Body Mass Index: BMI(kg/m<sup>2</sup>）と、健康を維持する上で好ましいと考えられている目標 BMI 値とを比較することで、おおよそ把握できます。

表 1 には BMI の求め方を、表 2 には「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」で目標とされる BMI の範囲を示しました。18 歳以上のどの年齢でも目標とする BMI の上限値は 24.9kg/m<sup>2</sup>と一定ですが、BMI の下限値は 18~49 歳よりも 50~69 歳で高く、70 歳以上では 21.5kg/m<sup>2</sup>ともっと高い値が推奨されています。つまり**高齢者では、やせ、すなわち低栄養リスクの抑制を意識した目標値となっています。**

表1. BMIの求め方



BMI(Body Mass Index)の計算式
$[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)の2乗}]$
例えば、  体重60kg、  身長160cmの場合
$\text{BMI} = 60 \div 1.6 \div 1.6 \approx 23.4(\text{kg/m}^2) \text{ となります}$

表2. 目標とするBMIの範囲(18歳以上)\*1,2

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	<b>21.5~24.9*</b> 3



**高齢者では、やせ、すなわち低栄養  
リスクの抑制を意識した目標値！**

\*1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。  
\*2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを  
基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMI  
の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。  
\*3 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるた  
め、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があること  
も踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9kg/m<sup>2</sup>とした。  
「食事摂取基準(2015年版)」を参照し作成

体重のほんのわずかな増減に一喜一憂する必要はないでしょう。しかし、年代別の目標 BMI 値から自分の好ましい体重の範囲を知ること、少なくとも週に 1 回程度は体重を測定して、体重の変化を把握し、摂食量を見直すことは、低栄養を回避する上でとても大事です。そして前述のように夏は特に夏バテによる低栄養を意識したいところです。

自分の身長や年齢に応じて、健康上好ましいと考えられている体重の範囲を知りましょう。また週に 1 回程度は体重を測り、その増減から食事の量が適量かを見積もりましょう！

特に夏は体重を意識して夏バテを防ぎましょう！

(近畿労働金庫 健康管理センター)