

やせすぎも太りすぎも注意！

適正体重を意識しよう

管理栄養士による栄養ガイド

管理栄養士 森 東沙

やせ過ぎも太りすぎも不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。さらに、産まれてくる赤ちゃんの発育や健康にもマイナスの影響を及ぼすことが知られています。健康な妊娠や出産のために適正な体重はどのくらいなのでしょう？今回は適正体重について考えます。

まずは現状を把握しましょう

BMIを計算して現在の体重を評価してみましょう。

$$\text{BMI値} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

BMIとは・・・世界共通の肥満度の指標です。
統計上、最も疾患になりにくいとされているBMIの値22を理想値としています。

BMI値による判定基準

低体重	標準	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

例) 体重50kg、身長155cmの場合 ... $50 \div (1.55 \times 1.55) = 20.8$

BMIと妊娠の関係

BMIは不妊の原因のひとつである排卵障害と関係があり、数値が高すぎても低すぎても排卵障害のリスクが高まります。ハーバード大学の調査によると、もっとも不妊症のリスクが低くなるBMI値の範囲は20～24でした。日本人の場合でも将来妊娠を望む女性はBMI22を基準として、その前後20～23くらいが妊娠しやすく胎児の健康にもよいといわれています。

痩せすぎの影響(BMI18.5未満)

妊娠には、通常時よりも多くのエネルギーと栄養が必要になります。生殖に関わるホルモンの分泌は体内のエネルギー状態や脂肪量からも影響しており、栄養不足や低体重の状態が続くとホルモンバランスが乱れやすくなります。その結果、月経不順や排卵障害、無月経のリスクが高まることが知られています。また、痩せたまま妊娠すると早産や低出生体重児、胎児の発育不全のリスクが上昇します。

肥満の影響(BMI25以上)

栄養過多や肥満は女性、男性ともに、自然妊娠率の低下や体外受精などの生殖補助医療(ART)における妊娠率の低下、流産率の上昇が報告されています。また、肥満に伴うインスリン抵抗性(インスリンが効きにくくなる状態)は排卵障害を引き起こす要因のひとつとされています。さらに肥満は多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)のリスクを高めることや、体内の慢性炎症に関わる物質が増えることで、卵巣機能や着床環境に影響を及ぼす可能性も指摘されています。

適正体重を目指すための食生活とは？

体重を増やす食生活のコツ

日本人女性は国際的にみてもやせの割合が高く、スタイルの維持のためにも、やせに対してあまり危機感を感じない方もいらっしゃるかもしれません。栄養をしっかりと摂り、適正体重の範囲内に体重を増やすことを意識してみましょう。

① 1回の量は少なくとも栄養価の高いものを頻回で

1度にたくさん食べるのが苦手な方は食べる回数を増やしてみましょう。1日3食を基本として、+1～2回の間食を目安としてこまめにエネルギーを補給します。

② 毎食、主食とたんぱく質をしっかりと摂ろう

エネルギー源となる炭水化物、筋肉やホルモンなど体をつくる材料になるたんぱく質は必ず毎食摂るようにしましょう。間食もおにぎりやパン、ゆで卵やチーズなどを選ぶようにすると、1日に必要な量を摂りやすくなります。

<おすすめの間食例>



③ 脂質を上手に利用しよう

脂質は1gあたり約9kcalと、炭水化物やたんぱく質の2倍以上のエネルギーを生み出す効率のよいエネルギー源です。食事の際に、オリーブオイルやアマニ油などの良質の油をプラスするのもエネルギーの補給になります。

参照:プレコンノート/プレコンセプションケア医療者用マニュアル(国立成育医療研究センター)、妊娠しやすい食生活(日本経済新聞出版社)シンデレラ体重が危ない(日経PB総合研究所)

肥満改善の食生活のコツ

摂取エネルギーが消費エネルギーよりも上回っている状態の積み重ねが体重を増やします。食事内容を見直し、運動も取り入れながら適正体重を目指した生活習慣づくりが大切です。

① 「食べない」ではなく「量」や「選び方」を変えましょう

食事を抜いたり、特定の食品だけを食べたりするのではなく、食事の質とバランスを見直して、減量中でも栄養不足にならないようにしましょう。主食は握りこぶし一つ分を目安に玄米や全粒粉など精製度の低いものを選びましょう。野菜は毎食、生の状態で両手一杯分(加熱したものであれば片手一杯)を目安にし、まずは野菜から食べ始めることで血糖値の急上昇を抑えられます。肉や魚などのたんぱく質は手の平1枚分を毎食摂るように心がけ、調理法も揚げ物や炒め物ではなく、蒸したり、ゆでるなど、油を摂りすぎないように工夫をしてみましょう。

② 脂質や炭水化物は控えめに

脂質や糖質の摂りすぎはエネルギーの摂取を増やしてしまう主な原因です。脂質や糖質が多く含まれる菓子類や清涼飲料水、揚げ物や油たっぷりの炒め物は控えめに。はじめは完全に禁止せずに、量や頻度を調整することから意識することが継続のコツです。

③ 夜遅い時間の飲食は控えめに

22時以降の飲食は、体脂肪の合成を促進するたんぱく質(BMAL1)の影響で体脂肪が蓄積されやすくなります。遅い時間の飲食は控えめに、糖質や脂質が高いものはなるべく昼食までに摂るようにしましょう。