

## 痩せすぎにもご用心！

身長と体重のバランスは「BMI」という数値で示す方法が一般的です。BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で簡単に計算でき、25 以上だと肥満という判定になります。肥満でなければ問題ないと考えている人が多いと思いますが、実は 18.5 未満の「痩せ」も健康リスクが高いと言われています。

痩せすぎの人は、食事量が少なく、栄養素が不足していることが考えられます。十分な栄養がとれず「鉄」が不足していると、酸素や栄養を運ぶ赤血球の働きが悪くなるので、「疲れやすい」「だるい」といった症状が現れます。

また、食事量が必要以上に減ってしまうことは、体(脳)にとっては飢餓状態を意味します。その環境に適応して、少ないエネルギーを節約して使おうとするので、効率的に脂肪として蓄えてしてしまいます。更に、痩せの人は筋肉量も少ないので、全身の筋肉量に対して体脂肪の割合の方が高い「隠れ肥満(サルコペニア肥満)になるリスクもあります。

痩せている人の冷え性や血行不良は、体脂肪や筋肉量が少ないことが原因です。体脂肪には体の熱が奪われることを防ぐ断熱効果があります。一方、姿勢を保ち身体を動かす骨格筋は、体の熱を作り出す働きがあるとされています。加えて、筋肉は、酸素をたくさん蓄えているため、エネルギーを多く作り出すことが出来ますが、やせて筋肉量が少ない人はその効果を得られにくいことも分かっています。

さらに、栄養状態が悪いと、免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなったり、口内炎がなかなか治らなったり、病気に対する抵抗力や治癒力が下がります。最近では、腸と免疫機能の関係が明らかになるなかで、腸内環境を良い状態に保つことの重要性が分かってきており、食べる量が少ないと便秘になりやすく、腸内環境の悪化に繋がることが指摘されています。

痩せすぎの人が、健康的に体重を増やすには、栄養バランスのよい食事と運動が必要です。

栄養バランスを考えると、「一汁三菜」という言葉がありますが、皿数よりも食材の種類で考える方が負担は少なくなると思います。一食で主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)を揃えるように意識してみてください。おやつには、ナッツ類やヨーグルトなどの乳製品、果物などを摂ると、腹持ちもよく摂取エネルギーを増やしやすくなります。鉄やたんぱく質などの栄養素を強化したゼリーやヨーグルトの利用もおすすめです。

運動は急に増やしたりせずに、まずはスクワットなど自分の体重を負荷にした筋トレから始めるのがいいと思います。お腹、背中、お尻、太腿などの筋肉量が増えると、体をしっかり支えられるようになるので、姿勢もよくなるという効果もあります。



## 冷え性対策は「夏」から

中医学には「冬病夏治」という言葉があります。冬に悪化する病は夏に治そうという意味です。夏場は自然の熱のエネルギーの助けを借りられるので、冷え性など冬に悪化する症状は、真冬に対策するよりも治しやすいと言われています。「夏こそ冷え対策！」が効果的です。

冷えを感じる人は、夏でも温かさを得ることに注意を払うことがオススメです。靴下はくるぶしを覆うことが出来る長さのものを選びましょう。また、室内でも裸足は避けた方がいいと思います。足の裏には内臓と結ばれているたくさんのツボがあり、フローリングは意外と冷たいので、そこから冷えが侵入してしまいます。暑い日でも、飲み物に氷を入れるのは避けて下さい。ホットの飲み物を取り入れることも良いと思います。家にいても1時間に1回は体を動かすことも必要です。夏こそ冷え対策を。夏の工夫が、冬のあなたを救います。



## ＜今週のオススメレシピ＞

### 蒸しなすの香味だれ★>

【材料(2人分)】

なす(4個) ねぎ(5cm)

おろししょうが(小さじ 1/2)

おろしにんにく(小さじ 1/3)

しょうゆ(大さじ 2) ごま油(大さじ 1/2)

酢(大さじ 1) 砂糖(小さじ 1/2)

【作り方】

①なすを洗ってヘタを切り、濡れたまま1個ずつラップに包む

②電子レンジで4分間加熱する

③なす以外の材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせる

④なすを食べやすい大きさに切り、

③と合わせたら出来上がり！

※温かいままでも、冷やしても美味しいです

