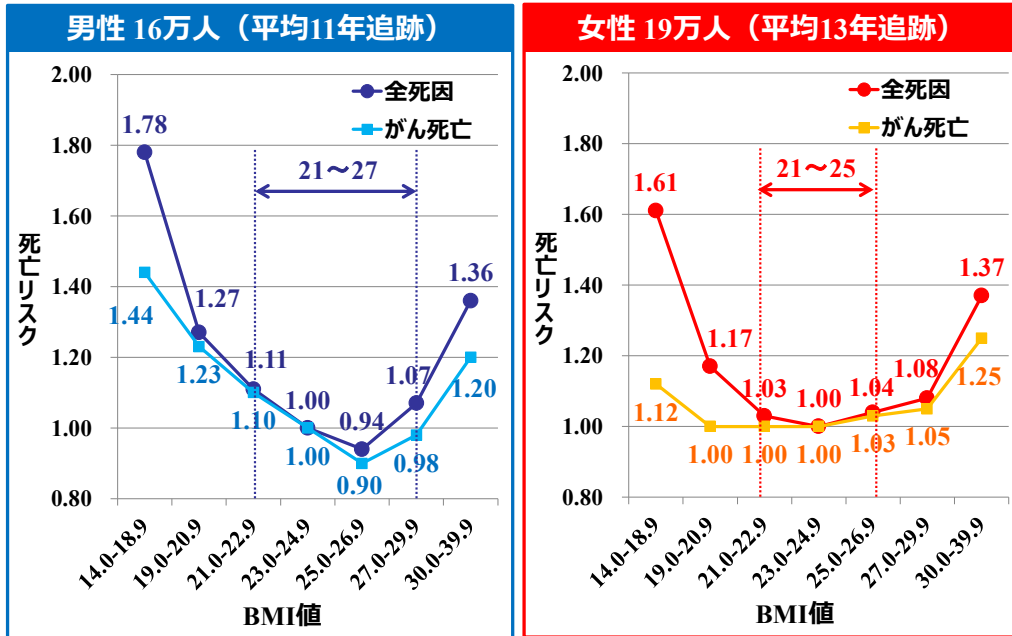


体脂肪量よりも筋力、筋肉量、筋機能

BMIと死亡リスク (全死因とがん死亡)



(出典:「Journal of Epidemiology 2011年21巻217-430」 国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ より作図)

上図は、国立がん研究センターが、日本の7つのコホート、35万人以上のデータを併せたプール解析による定量評価を行い、BMIの水準が死亡リスクに与える影響を死因別・男女別に推定し、その研究成果を専門誌において発表した結果から作図したものです。

「全死因」「がん死因」において、男性の死亡リスクはBMI25~27、女性は23~25のカテゴリーで最低であり、それよりBMI高値のカテゴリーでは死亡リスクは上昇に転じるのですが、23未満のBMI低値のカテゴリーにおいても死亡リスクは上昇しています。この上昇は、BMI高値（肥満）よりも低値（やせ）の方がより顕著であり、グラフは「逆J型」の曲線を描いています。

この結果は、中高年の日本人にとって死亡リスクが低くなるBMIは、概ね男性は21~27の範囲、女性は21~25の範囲であることを示しています。また、肥満予防は必要ですが、痩せへの対策も大切であることを示唆しています。

特に高齢期においては、痩せの対策として、筋力、筋肉量、筋機能の低下を予防するため、しっかり食べて、しっかり運動をして、必要以上に体重を減らさない事が大切です。



該当欄に印をつけましょう！

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

高齢期は多様な食品摂取を心がける

さあにぎやか（に）いただく

食品摂取の多様性得点（DVS※）

ほぼ毎日食べる … 1点
その他 … 0点

①（さ）魚介類	点	⑥（か）海藻類	点
②（あ）油を使った料理	点	⑦（い）いも	点
③（に）肉	点	⑧（た）卵	点
④（ぎ）牛乳・乳製品	点	⑨（だ）大豆・大豆製品	点
⑤（や）緑黄色野菜	点	⑩（く）果物	点
合計		点	

※DVS・・・Dietary Variety Score

（出典：「地域在住高齢者における栄養の特性と課題」2016.12.
東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開省二 資料より作表、一部改変）

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターは、食事の多様性が少ない高齢者は生活機能の低下率が高いことから、さまざまな食品を摂っているかどうかを調べるための「食品摂取の多様性得点（DVS：Dietary Variety Score）」を開発してその活用をすすめています。

肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使った料理の10項目の食品群について、「毎日食べている」を1点、「食べない日がある、食べない」を0点とし、その合計点を10点満点で評価します。多様性得点の高い人では、① たんぱく質や脂質の摂取比率が増え、炭水化物の摂取比率が減少する。② ビタミンやミネラルの摂取量が増える。③ 全体の摂取エネルギー量はあまり変化しない。などの傾向が見られ自然にバランスの取れた食事へ導くことから、合計得点が7点以上になることを推奨しています。

高齢の方がこの10項目を覚えやすいように、頭文字をとって「さあにぎやか（に）いただく」の普及をすすめています。



該当欄に印をつけましょう！

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた