

「若い女性にやせ過ぎは大敵」

～すこやかな妊娠と出産の為の正しい知識～

「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」キックオフイベント



平塚市役所1階多目的スペースにて

イベントの概要

妊娠前から産後までの栄養サポートを充実させ、すこやかな妊娠・出産・産後を目指して、平塚市では平成30年10月23日(火)「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクトキックオフイベント」を開催しました。「若い女性にやせ過ぎは大敵～健やかな妊娠と出産の為の正しい知識～」をテーマにした対談には、本市と「健康づくりの推進に係る連携協定」を締結している(株)DHCの蒲原特別研究顧問らが登場し、日ごろの食生活や子どもから高齢者までのライフステージ別に必要な栄養の知識を巡り、意見を交わしました。当日は、60名を超える多くの市民の皆様がご参加くださいました。

(本文敬称略)

出演者

株式会社ディーエイチシー

特別研究顧問・医学博士 蒲原 聖可（かもはら せいか）さん

高知県生まれ。徳島大学医学部卒業、同大学院修了。医学博士。米国ロックフェラー大学、東京医科大学を経て、現在、健康科学大学教授。日本薬科大学客員教授、昭和大学兼任講師。DHC研究顧問。著書多数

第 68 回湘南ひらつか織り姫 城 麻美子（じょう まみこ）さん

会社員。趣味は岩盤浴、海水浴。特技は料理。

第 68 回湘南ひらつか織り姫 井上 和さん（いのうえ のどか）さん

大学生。趣味は旅行、写真、美味しいものめぐり。特技はフラダンス

司会：フリーアナウンサー 宇佐美 陽子（うさみ ようこ）さん

フリーアナウンサーとして各種イベントや、マザーズティーチャーとして活躍中。活動の様子が、平塚市広報番組「子育てするなら平塚で」で紹介されている。

宇佐美 私は妊娠をきっかけに葉酸という栄養素の重要性は知ったのですが、葉酸が体にはどのような影響を及ぼすかを中心に皆さんとシェアしていきたいと思います。またこのプロジェクトは健康づくりのために葉酸の適正摂取を勧めるプロジェクトとなっていますが、このようなことを実施している自治体は少数で、神奈川県内では初の自治体となります。市のスローガンの「湘南で子育てするなら平塚市」の一環として、こちらのプロジェクトをどんどん進めて参りたいと思います。女性の方のみならず、男性の方も身近な女性に対して葉酸のことをぜひ話すきっかけとしてください。

それでは本日のパネリストの3人を紹介します。株式会社DHC研究顧問の蒲原聖可先生です。先生、一言ご挨拶をよろしいでしょうか。



宇佐美さん

蒲原 DHCの蒲原でございます。本日は大勢の方に来ていただきましてありがとうございます。私どもDHCでは、昨年12月に、平塚市と連携協定を締結させていただき、健康づくりに関する啓発など、さまざまな取り組みの機会を頂戴してきました。今回は「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」の立ち上げにあたり、お手伝いをさせていただくことになりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。



蒲原さん

宇佐美 引き続きまして湘南ひらつか織り姫の城麻美子さんです。

城 湘南ひらつか織り姫の城麻美子と申します。今日は皆さんと一緒に健康や栄養について勉強したいと思います。

宇佐美 続きまして湘南ひらつか織り姫の井上 和さんです。

井上 湘南ひらつか織り姫の井上 和です。普段は大学生です。

宇佐美 さきほど会場の皆さんに「葉酸を摂っていますか」と質問したところ、数名元気よく手が上がりました。

蒲原 葉酸は動脈硬化の予防にも役立つので、私も摂っています。

宇佐美 皆さんの普段の食事から聞いていきます。

蒲原 朝は、野菜100%のジュース1缶、有機栽培のエクストラバージンオリーブオイルをスプーン2杯、それにフォーミュー食(置き換え食)。お昼は食わずに、夜は緩やかな糖質制限を基本にバランスを考えて食べています。サプリメントも利用しています。

宇佐美 何種類くらいとっているのですか

蒲原 10数種類くらい、粒数でいうと片手でこんもりくらい。

宇佐美 サプリメントはどのタイミングで摂るのがいいのでしょうか。

蒲原 食事と一緒に働く成分が多いので、食事と一緒に摂るといいでしょう。朝晩に分けて摂ることがお勧めです。

宇佐美 城さんは普段どんな食生活をされていますか？織り姫という仕事もありますから健康と美容には気を付けていらっしゃるかな、というイメージがあります。

城 私は会社員なので、朝は6時台に家を出て帰りは遅いと9～10時に帰るという生活をしています。朝は小さいパンとかおにぎり、あとは甘酒を豆乳で割ったもの、昼はコンビニで買ったものとなりますので、添加物などは気になります。夕食は母の手作り料理なので、ある程度はバランスが取れていると思います。



城さん

宇佐美 働く女性、育児や介護をしている人は忙しいと思いますので、さっと食べられるものが多くなるとは思いますが、蒲原先生はどう思いますか。

蒲原 働く女性、家事や育児のある女性は、知識としてバランスの取れた食事の大切さを分かっているけど、毎日、実践するのは大変だと思います。健康維持のために、ビタミンやミネラルといった必須栄養素を確実にとる選択肢として、健康食品・サプリメントも上手に活用していただければと考えています。また、時間に余裕がある学生の時には、正しい食品や食材の知識、食品の栄養成分表示を確認する習慣をつけるようにしましょう。

宇佐美 食事の内容に一喜一憂するのではなく、自分にとって必要なものを知ることが大切なのでしょうか

蒲原 普段のセルフケアが大事。ただし、全部自己責任ということは難しい。今はインターネットでいろんな情報が入手できるが必ずしもそれがすべて正しいとは限らない。そこで、かかりつけ薬局や行政の管理栄養士に相談することもできると思います。

宇佐美 井上さんは大学生ですが、現代の大学生の食生活はいかがですか。

井上 大学生は生活リズムが定まっておらず、食事時間もまちまちで難しいのですが、私自身食べるのが大好きなので、一日3食きちんと食べ、実家暮らしなので基本的には母が作る食事を食べて、たまに夜、飲み会に行きます。

宇佐美 周りの友人はどんな食生活をされていますか

井上 一人暮らししている友達の中には手抜きしている人もいます。働いている人は、平日は忙しいので週末作り置きして、毎日似たようなものを食べ続けている人、ダイエットを頑張っている人、ちょっとしか食べないとか、いろんな人がいます。

宇佐美 今の話から多様な食生活がキーワードになるかと思いますが、蒲原先生は3食食べない日もあるとおっしゃっていましたが、ご自分の栄養状態はよく把握されていると思いますが、3食食べるということ、たくさん食べるということ、同じものばかり食べるということにはどんな影響があるのでしょうか。

蒲原 まず1日3食が基本です。特に、若い世代では、朝食の欠食が問題ですので、きちんと食べましょう。また、若年女性では自己流の無理なダイエットなどが原因で、20%が痩せ過ぎと判定されています。新型栄養失調などとも言われます。たくさん食べる必要はありませんが、ビタミンやミネラル、タンパク質、良質の油は、食事からきちんと摂ることが大切です。

宇佐美 痩せすぎたまま妊娠するとどのようなことが起こる可能性があるのでしょうか。

蒲原 若い女性が痩せすぎの場合は、早産や低出生体重児のリスクが高くなります。低栄養、痩せ過ぎの母親から生まれた赤ちゃんは、成人後に、生活習慣病を発病する率が高くなることもわかっています。20代、30代の時にカルシウムやマグネシウムといったミネラルを十分に摂っていないと、将来、ご本人の骨粗しょう症や骨折のリスクも高くなります。

宇佐美 20代30代は妊娠する前から摂り続けることが重要なポイントかと思いました。今日は2、30代ばかりではないので、いつから始めてもいいということでしょうか。

蒲原 中学生や高校生は、食事が基本ですが、子ども向けのサプリメントも選択肢としてはあります。厚生労働省の調査によると、20代の女性は、ビタミンCや食物繊維は必要な量の6割、カルシウムやマグネシウムといったサプリメントは、1日当たり10円から20円以内ですので、必須栄養素の不足を解決するために利用することをお勧めします。

宇佐美 サプリメントを摂るという選択肢を念のために持っているというのは、お守りみたいなものになるかと思います。織り姫の2人は、普段、サプリメントを摂っていますか。

城 私は貧血になりやすいので鉄を欠かさず飲み、体調によってマルチミネラル、マルチビタミンを摂取しています。

井上 今は毎日飲んでいるものはありません。ただし、去年1年間イギリスに留学をしていて、ずっと曇り空が多くてビタミンDの生成がしばらくと聞き、留学中はビタミンDを一生懸命飲んでいました。

蒲原 ビタミンDも重要な栄養素ですね。まずは、食事の際に、その食材に含まれる栄養素を考えたり、食品の栄養成分表示を見たりするなど、意識しましょう。精製された単純炭水化物は避けて、体重1キログラムあたりタンパク質1グラムが目安なので、体重50kgなら、50グラムは必要です。



井上さん

国民健康栄養調査によると、男性も女性も20代以上の全年齢層にわたってカルシウム、マグネシウム、亜鉛が足りない、若い女性は鉄が足りない。そういう報道があると、翌日のテレビ番組で「これを摂りましょう」と言うけれども、それが改善されずに50年、60年と来て女性は骨折しやすくなっています。

宇佐美 今日は教材として葉酸のサプリメントが皆さんの手元にわたっています。ここには30日分一日摂取目安量として一粒タブレットと書いてありますが、ちょっと皆さん、開けてみましょうかね。お二人もどうぞ。葉酸はどのタイミングで摂取するのがよろしいのでしょうか、先生。

蒲原 葉酸は、ほうれん草から発見されたビタミンBの一つです。葉物野菜に含まれていますので、平塚では地産地消で摂ることができます。葉酸のサプリメントは、食事と一緒に摂ってください。

宇佐美 一日1粒、どの時間でも食事中に飲んでいいのですか？嚙むものではないですね？

蒲原 嚙むものではないです。

宇佐美 栄養成分表示はどのあたりを見たら良いですか

蒲原 まず三大栄養素のタンパク質、脂質、炭水化物(糖質)の量と質(種類)を確認しましょう。次に、ビタミンやミネラルの微量必須栄養素も見てください。葉酸は日本人では欠乏はしていませんが、これまでの研究では、認知症や脳卒中を予防することが分かっており、実際に、欧米ではシリアルやお米など穀類に添加が義務付けられています。十分な量の葉酸を、食事からだけで確実に摂るのは非現実的なので、葉酸はサプリメントをお勧めします。妊娠を考える女性では、葉酸が早産や低出生体重児、産後うつリスクを減らすこともわかっています。

宇佐美 コーンフレークにも葉酸って書いてありますね。

蒲原 コーンフレークは炭水化物、カロリーが高いので、体重や血糖値が気になる方は、摂り方に注意してください。また、日本人は食塩が多い。以前の20gに比べるとだいぶ減ってきて今は11gくらいになり、若い人は10グラム切っていますが、それでも50歳以上の方はまだ多い。アメリカは6グラム。和食は体にいいと言うが和食の致命的な欠点は塩分が多いということ。

ただし、味気無くし過ぎると高齢者は食欲が落ち、ますます栄養不足が進むので、うまく別の、例えばハーブなどを上手に使いましょう。お魚の油、動物の油、植物の油。植物の油で進めるのはエクストラバージンオリーブオイル。

平塚は葉物野菜から葉酸も摂れますし、地産地消で素晴らしい。

宇佐美 今日は若い女性の行き過ぎた痩せの危険性や、高齢者の脳卒中・アルツハイマー型認知症まで栄養が関わっているということ、データを交えながらお話いただきました。みなさんいかがだったでしょうか。今日からすぐにできそうなこと、やってみようと思うこと、何か一つ胸に止めていただければと思うのですが、織り姫のお二人はいかがですか

城 私は初めて葉酸サプリメントを飲みましたが、今日を機会に飲もうと考えました。私は実は大学の栄養士の学科にいたのですが、忘れたことや知らないことも多く、今日は大変勉強になりました。

井上 葉酸は妊娠を考えたら飲めばいいのかと思っていましたが、葉酸に限らず、今飲み始めることで将来健康に過ごせる時間が変わってくるということを伺って、情報があるのとないのでは今後の生き方を楽しくすることにもつながってくることに気づきました。

この情報を自分だけにとどめず、友人や、アルツハイマーの予防にもなると聞いたので、父親にも教えてあげたいと思います。

宇佐美 みんなで一緒に出かけて、どんなのがいいかなと専門のスタッフの方に相談するのも楽しそうですね。蒲原先生は何かお感じになったことはありますか。

蒲原 私は、食事はそれなりに気を付けていて、サプリメントはいろいろと活用しています。ただし、運動不足が問題なので、改善に努めます。

宇佐美 今日は皆さんありがとうございました。何か一つでも有益な情報を持ち帰ってもらえたらと思います。また、先生、葉酸をテーマとした健康づくりのお話を聞かせてください。

(平成 30 年 10 月 23 日(火)午後 0 時 20 分～50 分 平塚市役所本館 1 階多目的スペース東側にて集録)



ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト