



発行日：2025年1月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2025年も問屋町健やか Letter をご愛読くださいますようお願いいたします。今号は、「低い」体重・血糖・血圧についてお知らせします。一般的には「高い」ほうが危険視されがちですが、実は低過ぎるのも問題なのです！



## 低いのも危険!? 低体重・低血糖・低血圧

日本では、若い女性の間で「痩せている＝美しい」と捉える人が多く、20代の女性の5人に1人が「低体重」だとされています。低体重は妊娠・出産に悪影響を及ぼしたり、骨粗しょう症のリスクを高めたりするほか、貧血の原因にもなります。

一方、「低血糖」の状態になると倦怠感や手のふるえ、冷や汗などの症状があらわれ、重症化すると意識消失や昏睡を起こして命にかかわる危険性があります。

そのほか、「起立性低血圧」は子供と高齢者に多く、急に立ち上がったとき長時間立っているとき血圧が一時的に下がることで起こり、失神など日常生活に支障をきたします。



### 低体重・低血糖・低血圧 3つの「低」の対処法

- ① 低体重は低栄養につながりやすく、低栄養予防のため、チェックシートを使い食生活を見直しましょう。身体をつくる「たんぱく質」と身体の機能を正常に保つ「ビタミン」を豊富に含む食材を、1日かけてたくさん摂るよう工夫しましょう。
- ② 食後に血糖値が急上昇し数時間後には下がり過ぎる「反応性低血糖」を防ぐには、玄米やライ麦パンなどの色のついた主食や食物繊維などを含む食事をゆっくり摂ることで。1日3食バランスよく食べ、過度な糖質制限は避けましょう。
- ③ 「起立性低血圧」が自律神経の働きに問題があって起きている場合、「水分と塩分を摂る」「早寝早起きなど規則正しい生活を心がける」「下肢の筋肉を鍛える運動をする」ことで症状が和らぐことが期待できます。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 1日3食しっかり食べて低体重予防



低体重とはBMIが18.5未満を指します。低体重は低栄養につながりやすいので、低栄養を予防するため、特に摂りたい栄養価の高い食品を選んだ「10品目群チェックシート」で食生活を見直しましょう。

## BMI(体格指数)

肥満度の判定に用いる指数

体重 [kg] ÷ (身長 [m] × 身長 [m])

## 10品目群チェックシート

- ①～⑩の食品を
- ほぼ毎日食べる 1点
  - それ以外 0点
- ★目標 合計7点以上  
★推奨 合計5点以上



① 肉	点	⑥ 緑黄色野菜	点
② 魚介類	点	⑦ 海藻類	点
③ 卵	点	⑧ いも	点
④ 大豆・大豆製品	点	⑨ 果物	点
⑤ 牛乳・乳製品	点	⑩ 油を使った料理	点

## 身体をつくる素たんぱく質

たんぱく質は身体機能の維持に欠かせない栄養素です。厚生労働省が推奨する18歳以上の1日当たり摂取量は女性50g、男性65g。たんぱく質を含むシラスなどの食材を普段の食事に「ちよい足し」したり、手軽に摂れるチーズなどの食材を常備し、間食に取り入れたりするなどし、1日の摂取量を3食に分けて摂りましょう。

## 身体の機能を正常に保つビタミン

ビタミンが不足すると、骨密度の低下や貧血など身体の機能を正常に保つことが難しくなります。

### ビタミンを多く含む食材

**ビタミンD** 鮭、さんま、真鰯、きのこ類等  
**ビタミンB<sub>1</sub>** 豚ヒレ肉、ハム、絹ごし豆腐、そら豆等  
**ビタミンB<sub>12</sub>** 鶏レバー、さんま、鰻、あさり等  
**葉酸** 色の濃い野菜(ほうれん草、ブロッコリー)等

# 血糖値の急上昇を抑える食事で低血糖予防

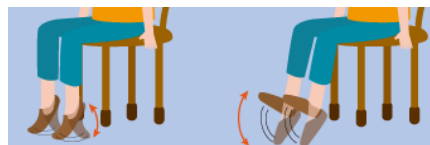
食後に血糖値が急上昇し数時間後には下がり過ぎる「反応性低血糖」は、炭水化物などの糖質を短時間で多量に摂取すると起こりやすいとされています。また、食事の間隔が長く空いた際に糖質を多く摂ると起きやすくなります。反応性低血糖になると動悸や手足のしびれなどの症状が現れますが、糖質を含んだ食事を摂ると改善します。普段の食事法を改善するのが最も効果的です。

## 血糖値の急上昇を抑える食事法

- ① 1日3食バランスのよい食事
- ② 食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ等を摂ること。
- ③ 早食いせず、時間をかけて食べること。
- ④ 色のついた主食(玄米、ライ麦パン等)
- ⑤ 過度な糖質制限はしないこと。

# 日常生活でできる低血压対策

急に立ち上がったたり長時間立っているときに血圧が一時的に下がる「起立性低血圧」は、自律神経の働きの異常や加齢、血液量の減少や薬の副作用が原因で起きます。自律神経の働きに問題がある場合は、「水分と塩分を摂る」「規則正しい生活で自律神経を整える」「下肢の筋肉を鍛える運動をする」ことで症状が和らぐことが期待できます。



## 脚の筋肉を鍛える運動

- ① つま先を床に付けた状態でかかとを上げ、筋肉の収縮を感じてから元に戻します。
- ② 同様に、かかとを床に付けた状態でつま先を上げ下げします。
- ③ ①②を1セット10回、1日2~3セット行いましょう。立った状態でもできます。