

「低栄養」に気を付けて

監修・本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第3回 働く世代の男性の場合



石元 三千代
本会管理栄養士

コロナ禍に対抗するため国から示された「新しい生活様式」が定着してきました。その一つとして、働き方が大きく変わった人も多いのではないのでしょうか。在宅勤務やローテーション勤務などを取り入れる企業が増えていきます。

在宅勤務の時は…

日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、30〜49歳男性の摂取エネルギー量（キロカロリー／日）は、通勤を含む場合は2700キロカロリー※1、在宅勤務で静かな活動が中心の場合は2300キロカロリー※2が目安になっています。その差400キロカロリー。在宅勤務時に今までと同じように食べていては食べ過ぎです。

また、「家にいると「おやつ」が癒やしになり、その誘惑に苦戦する人も多いうです。在宅ならではのストレス

や、いつでも食べられる環境が、誘惑に拍車をかけます。だからといって、おやつを食べる分、食事を減らしては栄養バランスが悪くなり、十分食べていると思っても低栄養になっているかもしれません。

偏った食事や極端なダイエット、運動不足などが長期に及ぶと、サルコペニア肥満の予備軍入り心配されま

太っていても肥満？

たとえ見た目は太っていても、サルコペニア（筋肉量の低下）に肥満（体脂肪の増加）が重なった状態をサルコペニア肥満と言います。サルコペニア肥満になると、サルコペニアだけの人や肥満だけの人よりも身体機能の低下や生活習慣病のリスクが高まると報告されています。高齢者で問題になっていますが、早ければ40代でその予

備軍ともいうべき状態になる人が出てきますので、注意が必要です。

予防には、バランスのよい食事と運動で、若いうちから筋肉量の低下を防ぐことが大切です。

筋肉を育て、脂肪を増やさないためには、食生活の工夫が欠かせません。主食、主菜、副菜を揃えることで、さまざまな栄養素が摂りやすくなります。

まずは日頃の食事バランスを見える化してみませんか？「10食品群チェックシート（下図）」は、1日のうちに食べた食品に○印をつけて、食事バランスの傾向を知るものです。その合計が10個に近いほどバランスよく食べているということになります。

メリハリが大事

食事やおやつは時間を決めて摂りましょう。また仕事をするデスクやパソコンから離れて摂るようにしましょう。

○の
合計

図 10食品群チェックシート 1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう

	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	果物	いも類	油脂類
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

出典：熊谷修「介護されたくないなら粗食はやめなさい」（講談社）から引用改変

食事以外に注意が向いたままの「ながら食い」は、無意識のうちに食べ過ぎがちな食いです。生活リズムや生活空間にメリハリをつけることは、太りやすい食べ方の予防につながります。

※1 生活活動レベルII：座位中心の仕事だが職場内の移動や立位での作業、接客等、あるいは通勤、買い物、軽いスポーツ、家事等のいずれかを含む場合
※2 生活活動レベルI：生活の大部分が座位で静かな活動が中心