

# 働く女性の健康経営 ～働く女性にとっての スポーツと栄養～

健康経営顕彰制度で新たに追加された「女性の健康保持・増進に向けた取り組み」は、企業の健康経営推進のための重要な課題の1つになった。糖尿・内分泌学・肥満症の専門医である田村好史先生を講師に迎え、食事・運動の好循環に着目した健康理論の講義をしていただいた。また、具体的な施策としてすぐに活用できる2つのサービスの紹介もあり有意義な学びの場となった。



2019.7.5 伊藤忠商事(株) 会議室にて

## なぜ運動が必要なのか？

### 女性が健康であるための食事と運動の知識



#### 田村好史先生

(順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域・教授、  
順天堂大学大学院医学研究科 代謝内分泌内科学・准教授)

#### ◆女性を取り巻く健康に関する問題点

先進国の中でも日本は突出してやせた女性が多い。とくに若い世代のやせが目立ち、20代の女性では20%以上がBMI 18.5kg/m<sup>2</sup>を切っている。女性の寝たきりの原因の多くは転倒・骨折だが、やせと運動不足がそのリスクを高くする。若いときからしっかり運動を行い、きちんと食事をとって体重を増やすことが現在、そして将来の健康においても重要である。

#### ◆運動不足が負う健康リスク

アメリカの疫学研究によると、やせや肥満など体重とは関係なく、運動不足で体力が落ちている人が早く亡くなりやすいことがわかった。また、我が国の研究でも死因の原因となる悪い生活習慣は、喫煙について運動不足であることがわかっている。

日本では特に35～39歳の女性の体力が低下傾向にある。また、10代も含めて運動をする人とならない人の二極化も深刻である。

今女性たちは食べない、運動をしない結果、やせている人が多いと考えられる。こうしたエネルギー低回転型の人は、寿命だけでなく多くの病気のリスクが高まることが知られている(図1)。

また、日本のがんの死因のトップである大腸がんも、間違いなく運動不足がリスクになるとされている。さらに体力レベルが低い人ほど、将来うつになりやすいというデータもあり、運動不足はメンタルにも大きな影響を及ぼすことがわかっている。

#### ◆脂肪筋と脂肪肝

肝臓に脂肪が溜まると脂肪肝というが、実は筋肉にも脂肪が溜まる。私たちはこれを「脂肪筋」と呼んでいる。筋肉と肝臓は、糖の貯蔵庫でもある。筋肉に蓄えきれない糖は、肝臓に蓄えられる。さらに肝臓でも蓄えきれないと中性脂肪に合成され、糖尿病やメタボに近づいていく。いかにうまく筋肉の質と量を保つかが大事になってくる。

#### ◆脂肪筋のやせメタボは糖尿病のリスクが高い

BMI17kg/m<sup>2</sup>程度とやせていても体脂肪率が35%という人もいる。そういう人でも脂肪筋になっており、筋肉量も非常に少ない。やせていても太った人と同等、あるいはそれを上回るくらい糖尿病のリスクが上がるのがわかっている。我々が行った研究でもやせた女性の38%にIGT(耐糖能異常)、つまり糖尿病境界型の診断が付き、筋肉量が少ない人、脂肪筋の人ほど高血糖であった。

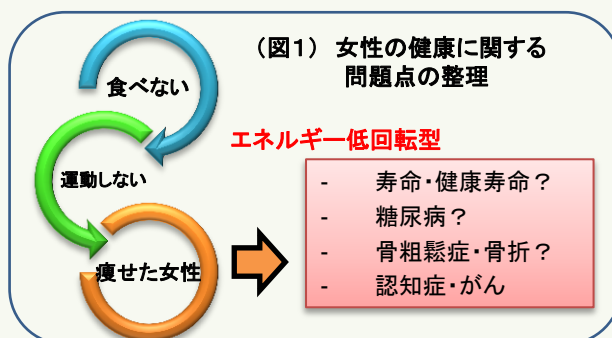
#### ◆若いのに筋肉量が少ない「若ペニア」

サルコペニアとは筋肉量が少ない状態をいう。高齢者に多くみられるものだが、若くてもサルコペニアの状態の人が少なからずいる。いわゆる「若ペニア」である。そうならないためには、食事は栄養バランスを心がけ、特にたんぱく質の摂取を心がけること。有酸素運動とともに筋力トレーニングを続けられれば、「サルコペニア」を効果的に予防できる。運動不足の人は、現状より毎日2,000多く歩き、最終的には、8,000歩を目標の目安にするとよい。

#### ◆まとまった運動よりもこまめな運動を

運動は、1日1回まとめて行うよりは、短時間でも1日何回かに分けて行うほうが効果的である。とくに食後はちょこちょこ動くだけでも食後血糖値が下がりやすいことが分りはじめています。

2型糖尿病では、血糖値改善のために座りっぱなしはやめて30分に1回、軽い活動をするべきということがいわれはじめています。こまめに体を動かすことが大事。運動は楽しくないと続かない。楽しさの要素をとりいれながら運動を継続してほしい。



(図1) 女性の健康に関する問題点の整理

#### エネルギー低回転型

- 寿命・健康寿命?
- 糖尿病?
- 骨粗鬆症・骨折?
- 認知症・がん

出典：田村先生ご講演資料より



## (紹介①) 快眠ワークアウト

# 眠りの質を見直してみませんか？

志村真美氏 (ティップネス株式会社)

### ◆睡眠環境の見直しを

睡眠に適した環境を作るためには、温度と光の調整が重要。快眠には室温16～26℃、湿度は50～60%が適切。特に入眠から3時間の間に一番深い睡眠(徐波睡眠・じよはすいみん)が訪れ成長ホルモンが分泌されるため、夏は入眠4時間にエアコンをつけておくと途中覚醒が減り快眠につながる。また、暗くなることで睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されるため、寝室はLED照明ではなく50ルクス以下の白熱灯を推奨。覚醒作用のあるブルーライトを発する電子機器の使用も控える。その他、途中覚醒を防ぐためには寝返りをスムーズに行える寝具選びが重要。起きた時に首肩や腰に痛みが出る場合はマットレスと枕の見直しを。

### ◆食も大事なポイント

メラトニンは加齢とともに分泌が減るが、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、毎食タンパク質を摂ることが必要。特に朝食でタンパク質を摂取し太陽の光を浴びることがメラトニン合成を促進させる。就寝直前の食事は自律神経に影響を与え睡眠の質を低下させるため、夕食は就寝3時間前迄にすませることが理想。それ以降は油を控えた消化の良い食事を。夕食後のうたた寝・喫煙・アルコール・カフェインも睡眠の質を低下させるため控えた方がよい。

### ◆夜の運動習慣は時間によって使い分けを

定期的な運動習慣は深い睡眠を増やし睡眠の質の改善につながる。就寝約2時間前までは好きな運動を行い、それ以降は深い呼吸とリラックスできる運動をとりいれると良い。特に女性は排卵後から月経前まではホルモンの影響で浅い眠りになりやすいため、筋トレや有酸素運動を行うと深い睡眠がとれやすくなる。継続して実践することで睡眠の質が改善され、日中のパフォーマンス向上に繋がる。

\*\*\*\*\*

#### 【健康ソリューションサービスの紹介】

株式会社ティップネスでは、企業の従業員様向けに健康ソリューションサービスを提供。働き方改革実現のために、以下のフィットネスサイクルを推奨している。測定会などにより職場環境の現状や体の変化に気づき→健康セミナーで正しい知識を身につけ改善方法を理解→運動教室などで楽しく効率的に体を動かす。こうしたフィットネスサイクルにより運動習慣、ワークライフバランスがとれた状況を継続していく。各企業の健康づくり担当者の方と健康課題を確認し、解決できるものをご提案している。

\*\*\*\*\*



## (紹介②) インスタントの完全栄養食

# 「ALL-in PASTA」

佐藤真有美氏

(日清食品株式会社 マーケティング部ブランドマネージャー)

### ◆インスタント食品のイノベーション

日清食品は、1958年、戦後の食糧難で栄養失調の人が多く時代に、栄養豊富で自宅3分でつくれる世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」を発明した。そして今、インスタントの完全栄養パスタ「All-in PASTA」を開発し販売に至った——チキンラーメン、カップヌードル以来の大きなインスタント食品のイノベーションだと自負している。

### ◆近年増加する新型栄養失調

飽食の時代といわれて久しいが、近年、カロリーは足りているのに、ビタミンやミネラル、タンパク質が足りない新型栄養失調、隠れ栄養失調などといわれるものが問題になっている。厚生労働省の国民栄養調査によると、ここ10年ほどは、脂質を除き、必要な栄養の摂取量は総じて減少傾向にある。とくにビタミン、ミネラルの宝庫である野菜の摂取量は、40代以下では慢性的に足りない。そこで、1食に必要な栄養素がすべて入り、誰でも簡単につくれておいしい、理想的な食事を生み出したいという思いから「All-in PASTA」を開発した。

一般的に栄養を最優先にすると味は多少犠牲になる。しかし、日清食品は必要なすべての栄養素を茹でたあとまで保ちながら美味しい麺開発に成功。麺の中に13種類のビタミンと13種類のミネラル、そしてタンパク質24g、食物繊維は8.6gも入っており、糖質は普通のパスタの30%オフという、美味しさと栄養が同時にかなう完全栄養パスタが誕生した。日ごろ仕事で忙しく、手間暇かけて料理をする時間がなく、栄養の偏りがちな30代から40代のビジネスパーソンを主なターゲットとしている。社員の健康や柔軟な働き方を尊重する6社で、All-in PASTAの先行試食会を行い好評を得た。また3月に直営のオンラインストア限定で販売したところ2か月分ほど用意していた在庫が発売から5時間でなくなってしまったほどの反響をいただいた。

法人向けの販売もあるのでぜひご活用ください。

