

【問】次の文章と図は、わが国の若年女性の健康問題について示したものである。これらの文章および図から、若年女性の抱える栄養学的な課題についてまとめなさい。また、管理栄養士・栄養士のような食と栄養の専門家が行っていくべき対応や施策について、具体例を挙げてあなたの意見を 800 字以内で述べなさい。

わが国の栄養問題のひとつとして、若年女性の「やせ」が挙げられる。「やせ」とは一般的に BMI<18.5 kg/m² の状態をいい、エネルギーが慢性的に不足していることが原因と考えられる。図は、令和 5 年度国民健康・栄養調査においてやせ（BMI<18.5 kg/m²）の者の割合を表したグラフである。また、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年版によると、骨量は思春期から増加し、20 歳頃に最大骨量に達して 40 歳代半ば頃までは保たれるが、その後は減少する。特に女性では閉経後、骨量は急激に減少する。これは、閉経によって、骨吸収、骨形成どちらにも作用する女性ホルモンが急激に減少するためである。

また、SNS などで入手した根拠が不十分な情報をもとに美容目的のダイエットを行うケースも多くあり、エネルギーやたんぱく質、鉄、カルシウムなどの不足を引き起こすこともある。こうした「やせ」は、月経異常や骨量低下、貧血などの健康リスクだけでなく、将来の妊娠や出産、子どもの発育にも影響を及ぼす可能性がある。

出典：厚生労働省「令和 5 年度国民健康・栄養調査」、
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会（日本骨粗鬆症学会、日本骨代謝学会、骨粗鬆症財団）委員長 折茂 肇 編
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年版」より一部改変して作成

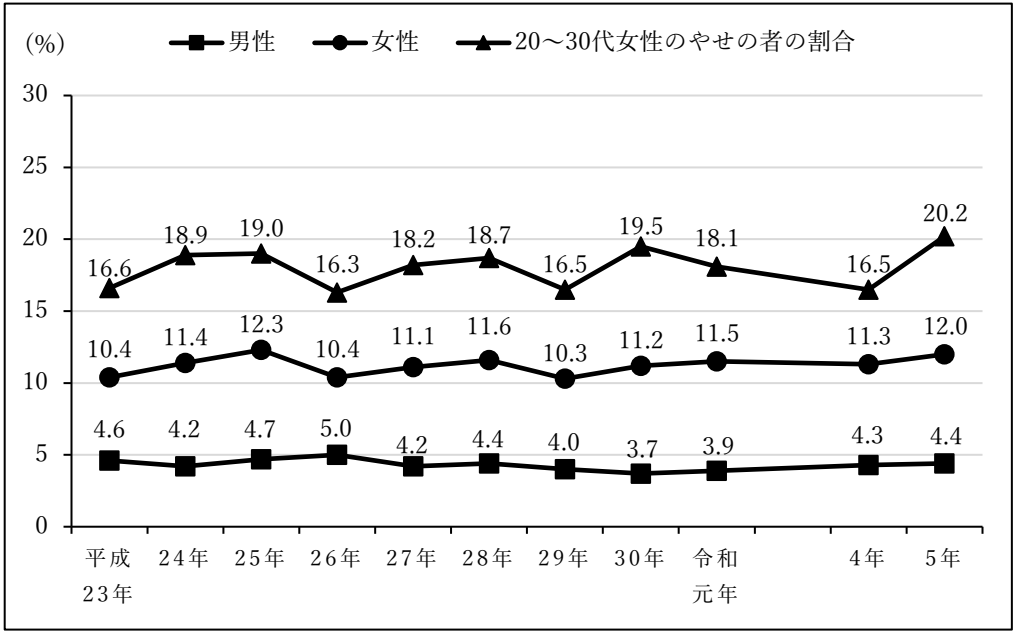


図 やせの者（BMI<18.5 kg/m²）の割合の年次推移（20 歳以上）
（平成 23 年～令和元年、4 年、5 年）