

KOBE ヘルス ラボ通信

KOBE健康情報局
2026年3月号 VOL.38

CONTENTS

TOPIC 1

女性の「やせ」がもたらす健康リスク

順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック/代謝内分泌内科学
教授 田村 好史 先生

PICK UP 4

「食」と健康を考える取り組みのご紹介

エム・シーシー食品株式会社

PICK UP 6

握力からわかる健康リスク

神戸ヘルス・ラボ事務局

SURVEY 7

健康プログラム開発のためのアンケート調査 結果報告

REPORT 8

神戸ヘルス・ラボ年間活動報告

神戸ヘルス・ラボ事務局

TOPIC



たむら よしふみ
田村 好史

順天堂大学大学院医学研究科
スポーツ医学・スポーツロジック/代謝内分泌内科学 教授

経歴

1997年 3月 順天堂大学医学部卒業
2000年 10月 カナダ・トロント大学生理学教室(研究生)
2005年 3月 順天堂大学大学院医学研究科 博士課程修了
2007年 4月 順天堂大学医学部内科学 代謝内分泌学講座 准教授
2016年 1月 スポーツ庁 参与(～2018年12月)
2017年 7月 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
2021年 4月 スポーツロジックセンター・センター長補佐
2024年 5月 順天堂大学大学院医学研究科
スポーツ医学・スポーツロジック 教授
代謝内分泌内科学 教授

受賞歴

2006、2009年度 日本体力医学会大会 大塚スポーツ医・科学賞
2009年度 日本体育医学会 研究奨励賞
2018年度 日本内分泌学会 研究奨励賞

皆様はご自身のBMIをご存じですか?BMI(Body Mass Index)はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。18.5～25kg/m²が「標準体重」とされ、22が最も健康リスクが低いとされています。今、25以上の「肥満」が増え続ける一方、18.5未満の「やせ」が若い女性の間で広がり、深刻な健康問題として顕在化しつつあります。

問題は、特に10代後半から30代の、しかも特に女性では「今」だけでなく「その後」も、負の健康遺産として続くことにあります。

今回は、この問題について、第一人者である田村先生に寄稿いただきました。

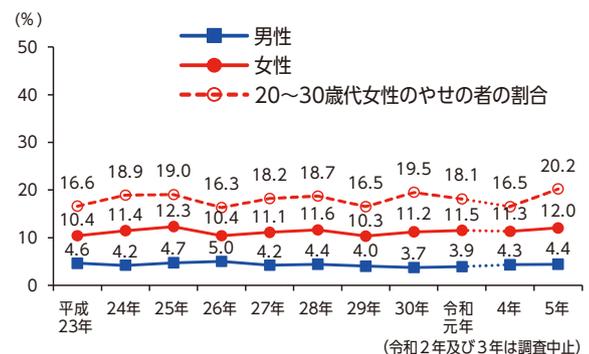
日本の若い女性のやせ—OECDで突出

「やせている=健康」と思っていますか? BMI18.5kg/m²未満は「低体重(やせ)」と定義されますが、日本の20～30歳代女性の約5人に1人がこれに該当しています(図1)。その割合は年々増える傾向にあり、特に20～30歳代女性において割合が高い傾向にあります¹。この割合は

OECD(経済協力開発機構)加盟国で突出して高く、女性全体のやせの割合では欧米や韓国の2～3倍に達します²。これは、世界的に問題となっている肥満が少ないという意味で、良いことのように思えますが、やせや低栄養は多くの健康問題と関連します。

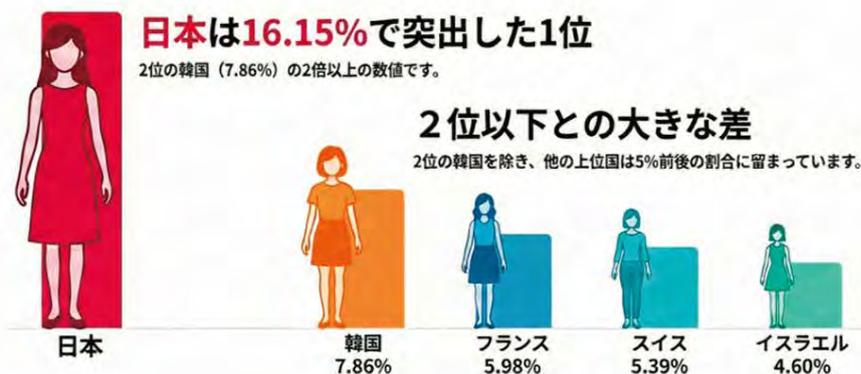
図1
やせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)
(平成23年～令和元年、4年、5年)

出典:国民健康・栄養調査(令和5年)
(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>



例えば、20代は骨密度がピークに達する時期で、この時期の低体重は将来の骨粗鬆症(こつそそうしょう)リスクを高めます。また、月経異常や不妊にもつながることもある

他、「糖尿病は太った人の病気」と思われがちですが、やせた若い女性でも血糖値が上がりやすい状態がよくみられるなど、あまり認知されていないリスクが多く存在します³。



(図:OECD加盟国のやせた成人女性の割合上位5国より作図²)

新たな疾患概念「FUS:Female Underweight/Undernutrition Syndrome」とは

ほとんど認知されていないやせの健康課題に対して、2025年4月に日本肥満学会を中心に6学会が「女性の低体重/低栄養症候群(FUS:ファス)」を提唱しました⁴。これは、やせや栄養不足を背景に骨量低下、月経異常、代謝異常などが複合的に現れる状態です。これまでバラバラだった健康問題を「低体重・低栄養」という共通原因から理

解し、早期発見につなげることが期待されています。

まだ診断基準は決まっていますが、FUSに含まれる症状や疾患などは表の通りです。ここには、自覚症状も含まれ、このような症状を多く持つ人ではFUSを疑う必要があるかもしれません。

分類	症状
低栄養・体組成の異常	BMI < 18.5 kg/m ² 、低筋肉量・筋力低下、栄養素不足(ビタミンD・葉酸・亜鉛・鉄・カルシウムなど)、貧血(鉄欠乏性貧血など)
性ホルモンの異常	月経周期異常(視床下部性無月経) ^{ししょう かぶ せいむ げつけい} ・希発月経
骨代謝の異常	低骨密度(骨粗鬆症または骨減少症) ^{こつ そしょうしょう こつげんしょうしょう}
その他の代謝異	耐糖能異常 ^{*1} 、低T3症候群 ^{*2} 、脂質異常症
循環・血液の異常	徐脈 ^{じよみやく} ^{*3} 、低血圧
精神・神経・全身症状	精神症状(抑うつ、不安、集中力低下、認知機能低下)、身体症状(全身倦怠感、睡眠障害、冷え性、頭痛、便秘、髪質・肌質の低下)、身体活動低下

左表中の注解

***1 耐糖能異常**

空腹時血糖は正常～やや高めだが、食後に血糖値が著しく上昇する「糖尿病予備軍(境界型糖尿病)」の状態のこと。

***2 低T3症候群**

別名「ユウサイロイドシク症候群」とも呼ばれる。甲状腺自体は正常なのに、栄養不足、重症感染症、慢性疾患などの身体的ストレスにより、血液中の甲状腺ホルモン「T3」だけが低下する状態のこと。

***3 徐脈**

心拍数が1分間に60回(または50回)未満の遅い状態を指す不整脈のこと。

やせ願望を減らす重要性

やせの背景には「やせ=美しい」という価値観があります。普通体重の女性の半数以上が「自分は太っている」と認識し、約86%がダイエット経験を持っています⁵。「痩せた？」という誉め言葉もやせ願望を助長しかねません。小学

1年生女児の約3分の1がすでに「痩せたい」と考えているとの報告もあり、社会全体で「体型の多様性を尊重する」価値観を育むことが大切と考えられます。

今後の展望

これらの課題に対して私たちは、2023年度より内閣府「戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)」より支援を受け、「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」を開始しました。ヘルスケア・教育・社会的ムーブメントの3本柱で取り組み、教員や養護教諭への研修プログラム、保護者向けガイドの配布、子どもたち自身が参加できるワークショップなど、多面的な教育支援体制を整備しています。

また、今年度にはFUSに対するスクリーニングを健診で試験的に実施する予定である他、「マイウェルボディ協議会」を設立し、企業や団体とともに持続可能な啓発活動にも取り組んでいます⁵。活動の輪を広げてきている所で、すでに30を超える企業や団体とともに、活動を推進し

ております。今回、ご紹介しました内容の詳細はホームページにて公開しています。より詳しく知りたい方はぜひ、アクセスをしてみてください。

参考文献

- 1) 厚生労働省. 令和5年「国民健康・栄養調査」の結果. 2024.
- 2) NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). <https://www.ncdrisc.org/>
- 3) Sato M, et al. J Clin Endocrinol Metab. 2021; 106(5):e2053-e2062.
- 4) 日本肥満学会 女性の低体重/低栄養症候群WG. 肥満研究. 2025;31(2):55-61.
- 5) マイウェルボディ協議会. <https://mywellbody.jp/wellbody/>

WELL HEALTH INFORMATION



~マイウェルボディ協議会~

ひとりひとりが自分らしく、心地よくあり続けられる健康な身体=“ウェルボディ”を自らの意志で選択できる社会を目指し、様々な企業・団体が参画しています。
<https://mywellbody.jp/wellbody/>



~神戸市の取り組み~

神戸市ウェブサイト

「あなたはやせてる?太ってる?~適正体重を知ろう~」
<https://www.city.kobe.lg.jp/a00685/kenko/health/promotion/eating/shokutokenko/weight.html>



KOBEウェルヘルスネットワーク

神戸市が中心となり、100機関以上のヘルスケア分野の企業・アカデミアなどが参画し、企業間の交流や勉強会を行っています。市民サポーターの皆さまも参加できるようなイベント等の企画を今後検討しています。

https://www.city.kobe.lg.jp/a89323/shise/kekaku/iryosangyo/kobe_wellhealth.html



低体重 BMI18.5未満
普通体重 BMI18.5~25未満
肥満 BMI25以上

算出してみよう、わたしのBMI

BMI算出方法:

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=あなたのBMI

「食」と健康を考える

取り組みのご紹介

エム・シーシー食品株式会社

エム・シーシー食品株式会社(以下、当社)は、神戸市に本社・生産工場を構える食品メーカーで、2023年に創業100周年を迎えました。「味の感動を伝える。」をスローガンに、美味しさを通じて地域社会に貢献することを目指しています。当社は家庭用商品に加え、外食店やスーパーの惣菜、学校給食など幅広い食の現場でご活用いただいている業務用商品も展開しています。日常の中で“気づかないうちに当社の味に触れている”ことも多く、地域の食文化を陰ながら支える役割を担っています。



現代の生活では、朝食を抜く、食べる時間が取れないなど、食事の機会や習慣が乱れやすい状況が見られます。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」¹⁾では、朝食を抜く人が一定割合存在し、特に働き盛りの年代でその傾向が顕著と報告されています。神戸においても、特に若い世代で顕著にみられます。こうした背景から、日常の食事機会が減ることは、健康維持の観点からも課題となっています。

当社は、忙しい日常や非常時でも手軽に美味しく食べられる食品を通じて、食べる習慣を整え、健康増進のきっかけを地域に届けたいと考えています。その一環として、地元企業・団体が連携し、食に関する課題解決に取り組む団体「食べとう?KOBE」²⁾に参画しています。「食べとう?KOBE」では、神戸市(健康局保健所保健課)と協働で、地域の食文化を守りながら、健康や防災といった社会的課題に食の面からアプローチし、情報発信や活動を行っています。

たとえば、夏休み親子料理教室では、地産地消をテーマに学んだ後、親子で地元企業の商品を使ったオリジナルメニューを調理するプログラムを実施しました。子どもたちは食の楽しさを学ぶとともに、食品業界の仕事に手軽に触れる機会を得ています。また、防災レシピコンテストでは、災害時でも栄養バランスを確保できる工夫を凝らしたレシピを募集し、幅広い年代の市民に非常時の食の重要性や、健康を支える食習慣の大切さを発信しました。

こうした取り組みを通じ、当社は市民の皆様にも「食べない」「食欲が湧かない」「食べようと思わない」から「食べたい」「手軽に食べる」「美味しく食べる」へ食体験を通じた“きっかけづくり”をすることで、日常の食習慣改善や健康維持につなげることを目指しています。特にレトルト食品は、忙しい日常や非常時でも栄養を確保できる有効な選択肢であると認知していただきたいと考えています。



夏休み親子料理教室のようす

ジェノベーゼソースを使ったパスタ

また、当社では地域社会に貢献する・地域の食文化を支える取り組みとして地産地消にも取り組んでいます。

当社人気商品であるジェノベーゼソースに使用するバジルペーストについて、「地元で生産された原料を活用し、地域に恩返しをしたい」という思いをきっかけに、2003年に兵庫県農林水産部消費流通課(当時)現 流通戦略課および(社)兵庫県食品産業協会のご紹介により、たつの市の株式会社ささ宮農様と出会い、2004年より露地・契約栽培による兵庫県産バジル商品化の取り組みを開始いたしました。

バジルに着目した理由は、「ヒット商品であるジェノベーゼソースをさらに美味しく進化させたい」「主力商品だからこそ、原料の安心・安全にこだわりたい」という2つの強い思いからです。生産者の皆様と顔の見える関係を築きながら、品質の安定と風味の向上を追求してきました。

こうした取り組みを背景に誕生した「兵庫県産バジルペースト」「兵庫県産バジルのジェノベーゼソース」は、現在では多くの皆様に親しまれる商品へと成長してきました。

パスタはもちろん、カプレーゼ³やディップソースなど幅



広い料理に使える“万能さ”も魅力のひとつです。兵庫県産バジルならではの香りや味わいを、日々のさまざまな食シーンで感じていただくことで、「美味しいから食べる」「食べるから健康になる」という循環につながっています。

今後も地域とともに、安全・安心で美味しい食品を通じ、「食べる楽しみ」を実感して頂き、市民の皆様の食生活と健康を支える企業として活動を続けてまいります。

参考文献 注釈

*1「国民健康・栄養調査」

https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/nutrition/myhealth/meal/breakfast/?utm_source=chatgpt.com

*2「食べとう?KOBE」

神戸市内に本社を構える食品関連企業など全9社により2023年3月に結成された、市民の食課題解決のためのプロジェクトチームです。直近では「夏休み親子料理教室」を開催。

*3 カプレーゼ

バジルを使ったイタリアのサラダ料理で、他にトマトとモッツアレラチーズを材料として用います。オリーブオイルと塩で味付けされ、前菜やお酒のおつまみに人気です。これらの材料はイタリア国旗の色(赤、白、緑)を反映しており、イタリアの文化に深く根付いています。

エム・シーシー食品株式会社



会社概要

本社所在地 兵庫県神戸市東灘区深江浜町32番

代表者 代表取締役社長 水垣佳彦

拠点 神戸市内(本社・生産工場4箇所)・
東京・名古屋・大阪・福岡

事業内容 調理食品製造業
(レトルト食品・冷凍食品・缶詰)

味の感動を伝える。公式サイト <https://www.mccfoods.co.jp/>



握力からわかる健康リスク

神戸ヘルス・ラボ事務局

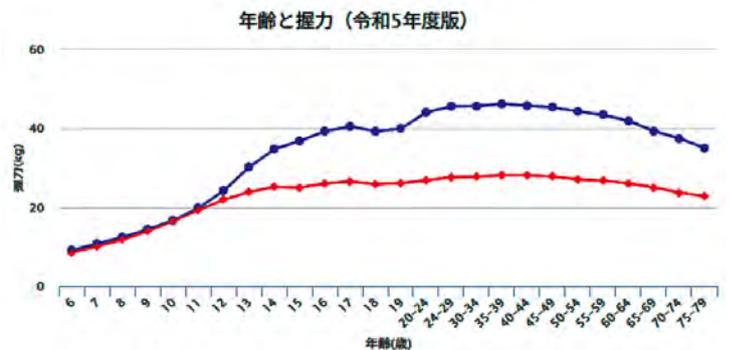


皆さんは今の自分の握力がどのくらい分かりますか？小学生や中学生の時には、年に1回の体力測定の際に多くの方が測っていたと思います。握力計を手のひらの大きさに合わせて調整するだけで簡単に測れましたよね。しかし、大人になってからは「今の自分の握力」がわかる方は意外と少ないのではないのでしょうか？

握力は次のグラフのとおり、男性では35-39歳、女性では40-44歳にピーク値があり、そこから年齢とともに低下するのが一般的です。

握力は「全身筋力」と相関があり、握力測定で「全身の健康状態」を評価することが出来ると言われています。例えば、握力の低下はサルコペニアやフレイルの指標となります。

普段の生活の中でも、瓶や缶を開けるときに、色んな工夫が凝らされて開けやすくなったことや、便利グッズの登場により不便さを感じなくなっています。そのため、昔と比べて握力が弱くなったと感じにくくなっているかもしれません。



出典:スポーツ庁 令和5年度体力・運動能力調査

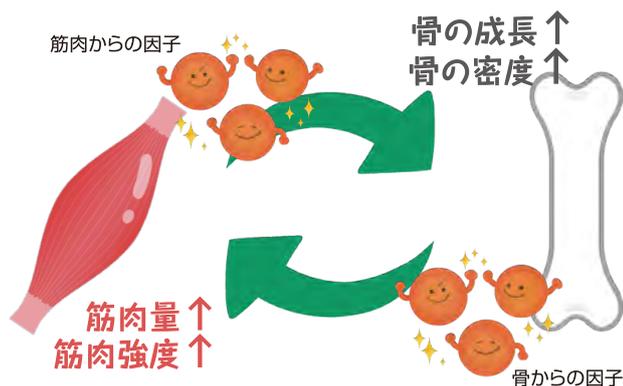
握力から間接的に健康リスクがわかることもあります。それは、骨密度への影響からくる骨粗鬆症のリスクです。

最近ではウォーキングや筋力トレーニングなどの有酸素運動は、筋力を増すだけでなく、骨密度も維持・増加することが明らかになっています。筋力が増えると骨に機械的な負荷がかかり、骨形成が促進されるというわけです。バランス運動やストレッチは筋肉を鍛えるだけでなくバランス感覚も鍛えますので転倒のリスクを軽減するのにも役立ちます。そのため、握力が骨密度の目安ともいえます。

また、握力は単なる「手の力」ではなく、全身の健康度と寿命を映す鏡といわれています。握力が強いほど心血管疾患や死亡リスクが低いことが大規模研究*で確認されており、日常的に握力および全身を使う運動を取り入れることで、健康寿命の延伸にもつながります。

ご紹介したことは老若男女問わず、ほとんどすべての方に当てはまることです。普段からできる健康法は、散歩やランニングをはじめとする有酸素運動に加え、かかと上げや座ったままのひざ上げ、スクワット等があります。隙間時間で出来る筋トレを交えて、健康になりませんか？

神戸ヘルス・ラボでは健康セミナー等のイベント内で握力を測定できる機会を設けていきたいと考えています。気になる方はぜひご参加いただき、自分の握力を測ってみてください。



(参考文献)
*Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study Darryl P Leong et al. Lancet, 2015.
Associations of grip strength with cardiovascular, respiratory, and cancer outcomes and all cause mortality: prospective cohort study of half a million UK Biobank participants BMJ 2018;361:k1651

Survey

健康プログラム開発のためのアンケート調査 結果報告

アンケート集計報告

SURVEY SUMMARY REPORT

アンケート調査へのご協力をありがとうございました。
今回は、結果の中から皆さんの仮眠・睡眠について
興味深い点を報告します。



実施期間:2025年10月9日～24日
回答者数:389名(内訳:男108名・女278名)

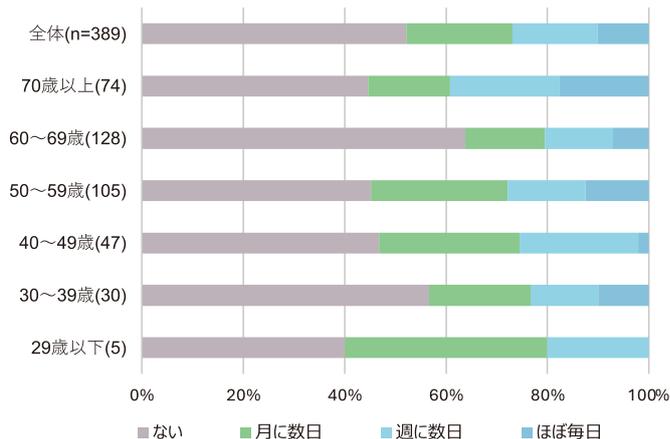
Q 仮眠をとる習慣はありますか？

仮眠は約半数(52%)の方が「習慣ではない」と回答し、「ほぼ毎日とる」は10%でした。

30歳未満では「毎日」はなく、「月に数日」がほかの年齢層より多い傾向でした。職種別では傾向の違いはほとんどありませんでした。



注)図表中のカッコ内の数字は回答者数を示します

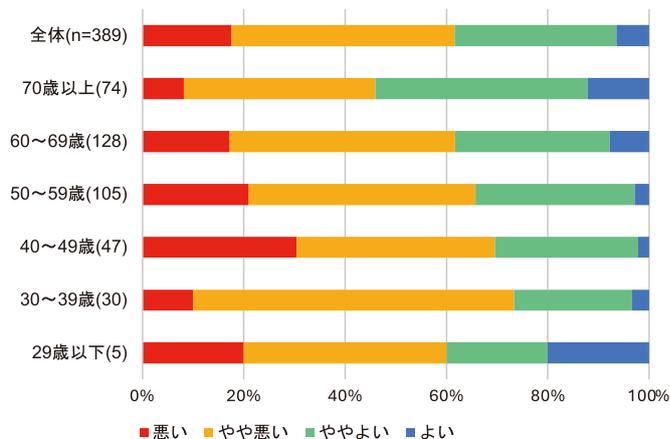


Q 直近1週間の自分の睡眠の質の評価は？

約半数(51%)の方が、「睡眠の質が悪い」「やや悪い」とされ、「よい」はわずか6%でした。多くの方が、自分の睡眠に満足していない様子が見えます。

年齢層別では年齢が上がるにつれ「ややよい」「よい」の割合が増える傾向にありましたが、大きな変化はありませんでした。

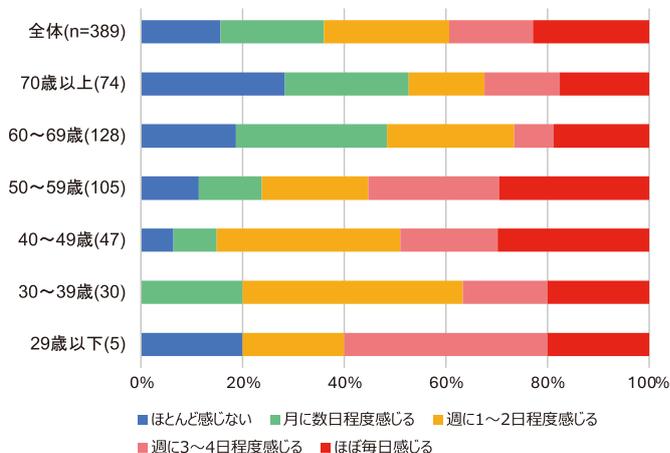
職種別では大きな違いはないものの、会社員(一般職・管理職)と公務員に、「悪い」「やや悪い」との回答がやや多く見られました。



Q 日中に眠気や集中力低下を感じますか？

「ほぼ毎日感じる」が23%の回答があり、「週3～4日」が16%、「週1～2日」が25%と、眠気や集中力低下を気にされている方が多いことが分かりました。ほとんどないとされるのは16%に留まります。

年齢層別では違いがみられるものの、働き盛りで責任も多くなる40歳代・50歳代と大きく成長して職務経歴を積んでいく20歳代で頻度が高い傾向がうかがえます。



お役立ち
サイト
情報



毎年、3月の第3金曜日は「世界睡眠デー」が制定されています。
ご自身の睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。

出典:「寝ても疲れが取れないなら要チェック!あなたの睡眠の質 大丈夫ですか?」
(厚生労働省健康づくりサポートネット)
https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/sleep_quality/index



The Report

ANNUAL ACTIVITY REPORT OF KOBE HEALTH LAB

神戸ヘルス・ラボ 年間活動報告

開催・活動内容について

2025年度は、健康セミナーやアンケート調査を例年より多く実施することができました。

イベントではヘルスケア製品や健康情報を知ってもらいたく、多くの企業・団体に出展してもらうことができました。

イベント 出展企業・団体：12社

- ・第16回ヘルスケア健康セミナー 5月28日開催
- ・第17回ヘルスケア健康セミナー 10月4日開催
- ・第18回ヘルスケア健康セミナー 3月20日開催

アンケート 総回答数：1,172名

- ・口腔ケアに関するWebアンケート
- ・健康プログラム開発に関するWebアンケート
- ・モニター調査実施に関するWebアンケート
- ・実施済みのモニター調査に関するアンケート

イベント 出展しました!

KOBETライアルスポーツDAY2025 (王子スポーツセンター)

2025年10月13日(日・祝)に神戸市スポーツ協会主催のKOBETライアルスポーツDAY2025に参加しました。当日は晴天のもと多くの方がスポーツや体験・測定などに参加されていました。

神戸ヘルス・ラボでは脳体力測定(CogEvo)を体験していただきました。



最後に

ヘルスケア市民サポーターの皆さま、今年度も多岐にわたる活動にご協力いただきありがとうございました。

今年度はセミナー・体験会の開催機会を増やし、例年以上に多くの方にご参加をいただきました。またWEBアンケートも、様々な内容にも関わらず、貴重なご意見を多数いただきありがとうございました。

さらに、初めてキャンペーンとして3か月間の「新規サポーター募集」を行い、現在の会員数は過去最高の3,500人を超えました。

すべての皆さまのご期待に沿う活動はできてはおりませんが、今以上に健康維持・増進の“ヒント”と“きっかけ”をお届けできるよう取り組んでいきたいと考えております。

今後とも神戸ヘルス・ラボの取り組みへのご協力をよろしく願いいたします。

セミナーの講演動画を YouTubeへ掲載しています

神戸ヘルス・ラボではイベントでの講演内容をYouTubeに掲載しています。今年度は以下の動画を掲載しましたのでぜひ神戸ヘルス・ラボのホームページからご覧ください。

(講演者に許可を得て掲載していますので、一部の映像が非表示となっていたり、掲載がない講演もあります。)



2025年度掲載動画

- ・第16回ヘルスケア健康セミナー
「最新の疲労学!~炭酸水も効果あり~」
「明日からできる腸活とその効用」
- ・第17回ヘルスケア健康セミナー
「血圧と脈拍を知って心血管から健康になりましょう!」

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/movie>

KOBE健康・青幸局 2026年3月号 VOL.38

発行:公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番4号
神戸臨床研究情報センター 2F

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/>



©2012 Kobe City No.23-037

KOBE
ヘルス
ラボ通信