

続けてしまうと健康な身体を維持できなくなる「低栄養」のリスクも

40~60代女性の
3人に1人が

食事を抜く、
簡素になる

“食スキップ”傾向に

＼食スキップ傾向の女性が抱えがちな／

つらさを緩める

F I V E T I P S

5のヒント



健康な身体を維持できなくなる「低栄養」のリスク増！

「食スキップ」とは

“食スキップ”とは、「毎日の栄養摂取に必要な食事を抜く」ことを指します。また、「極端に食事量を減らしてしまう」「お菓子などの間食を食事代わりにしてしまう」といった、食事を簡素にする行動も食スキップと近い行動です。

食スキップが日常化してしまうと身体に必要な栄養が不足する「低栄養」となり、身体の不調や衰えの加速に繋がってしまう恐れもあります。

「食スキップ傾向の女性が抱えがちなつらさを緩める5つのヒント」

制作背景

全国の40～60代女性 計1,050名に行った当社の調査では、長引くコロナ禍の影響で、3人に1人が“食スキップの傾向”にあることがわかりました。

5つのヒントを監修いただいた金城学院大学 丸山教授によると「食スキップが習慣化してしまうと心身の疲労に繋がったり、一見健康そうに見えても、身体の中は栄養不足となっている「低栄養」のリスクがある」と指摘しています。そこで、当社では丸山教授監修の元、食スキップのリスクに繋がる可能性がある「日々の生活のつらさ」を緩めるヒントを集めた「食スキップ傾向の女性が抱えがちなつらさを緩める5つのヒント」をまとめることに致しました。このヒントが、食スキップの傾向にある女性たちを少しでも救う手助けになることを願っています。

「食スキップ傾向の女性が抱えがちなつらさを緩める5つのヒント」

目次

● **食スキップの実態調査** 40～60代の女性の3人に1人がコロナ禍で食事を抜く、簡素になる食スキップ傾向に

● **監修に寄せて** 5つのヒントでラクに過ごしませんか(金城学院大学 丸山智美 教授)

● **食スキップ傾向の女性が抱えがちなつらさを緩める5つのヒント**

ヒント① つらいときの家事はラフでいい……完璧に家事をやろうとしなくていいんです。

ヒント② 掃除が運動でいい……本格的なスポーツじゃなく、掃除を運動としてもいいんです。

ヒント③ もっと好きな時間を持っていい……自分だけの好きな時間をもっと持ってもいいんです。

ヒント④ 食事は自由でいい……毎日作らなきゃ!という気持ちは持たなくていいんです。

ヒント⑤ 栄養補助食品などに頼っていい……思うように食べられない時は、栄養補助食品などに頼ってもいいんです。

監修者プロフィール



金城学院大学 生活環境学部 教授

丸山 智美 Satomi Maruyama

教育研究専門分野

加齢栄養学・給食経営管理論 管理栄養士

次の時代を生きる女性のための研究所「金城学院大学 女性みらい研究センター」のセンター長も務める。教育研究の専門分野は、更年期世代女性の栄養と食生活、思春期女子の食事摂取など女性を対象とした加齢栄養学。また管理栄養士としての実学研究である給食経営管理論、外食献立、食材開発の研究なども行っている。博士(学術)の学位を有し、学会では日本女性医学学会、更年期と女性のヘルスケア学会、日本栄養改善学会などの役員としても活動。主な著書は「食べ物と健康」(南江堂)、「ひろくとオバケとはちょうみそ」(三恵社)など。

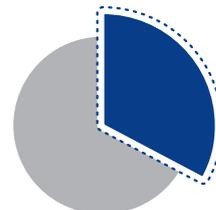
● 食スキップの実態調査 40～60代の女性の3人に1人が コロナ禍で食事を抜く、簡素になる食スキップ傾向に

コロナ禍において約3人に1人が 「食事を抜く、簡素になる」 食スキップの傾向に。

40～60代の女性の食事環境について調査をしたところ、この長引くコロナ禍にて、約3人に1人の33.0%が、「食事を抜くことが増えた」「食事の量が極端に減った」「おやつなどの間食で済ませることが増えた」のいずれか1つ以上に当てはまると答えました。
この方々を“食スキップの傾向にある”としました。

コロナ禍で食スキップの傾向にある女性

(N=1050)



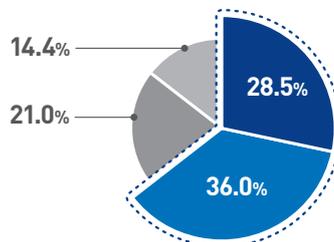
回答者全体の内
33.0%

食スキップ傾向の女性の 6割以上が若い頃に比べて 「家事をする」ことを面倒に感じている。

食スキップ傾向のある女性の生活習慣についてみると、64.5%の方が若い頃に比べて「家事をするのが面倒」とも感じているようです。面倒だと感じてしまう気持ちをケアすることが、食スキップのリスクを防ぐ糸口かもしれません。

「若い頃と比べて家事をするのが面倒になった」と答えた女性

(N=347)



食スキップ傾向
のある方内
64.5%

■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

食スキップ傾向の女性の 8割以上がコロナ禍以降に 「運動量が減少」。

続いて、運動について見てみます。コロナ禍において、食スキップ傾向の方の86.5%が、運動時間や回数、買い物を含む体を動かす機会が減るなど、「運動量が減った」と回答しました。

「コロナ禍において運動量が減った」と回答した女性

(N=347)

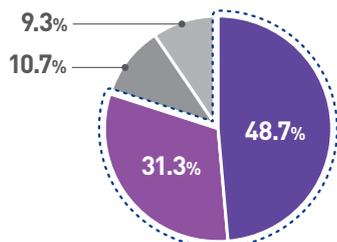


食スキップ傾向
のある方内
86.5%

また、食スキップ傾向があり運動量が減った方のうち、80.0%が「20～30代に比べて、疲れやすくなった」、73.3%が「コロナ禍でストレスが増えた」と回答しており、運動量の減少が疲労やストレスの増加に影響を及ぼしている可能性が高いことが伺えます。コロナ禍で思うように運動ができない場合は、日常生活の中での動作に運動機会を見つけることも良いかもしれません。

「20～30代に比べて、疲れやすくなった」と回答した女性

(N=300)



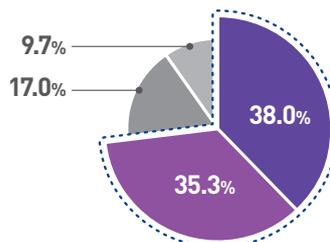
食スキップ傾向があり、
運動量が減った方内

80.0%

■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

「コロナ禍でストレスが増えた」と回答した女性

(N=300)



食スキップ傾向があり、
運動量が減った方内

73.3%

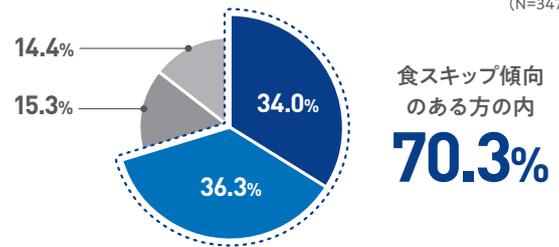
■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

食スキップ傾向の女性の 7割以上がコロナ禍以降に ストレス解消の場が減少。

食スキップ傾向のある女性のストレスについては、コロナ禍において70.3%が「ストレス解消の場が減った」と回答しました。外出機会が減りうまく息抜きができていない方は、家の中でひと息つく時間を意識的につくることも大事かもしれません。

「コロナ禍においてストレス解消の場が減った」と回答した女性

(N=347)



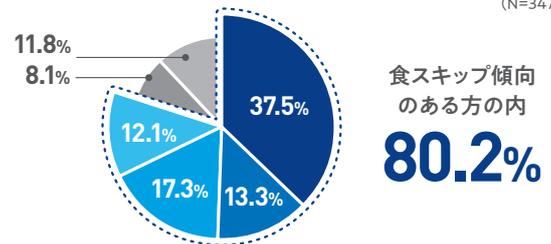
■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

食スキップ傾向の女性は、 若い頃に比べて8割以上が 「食事を作る」ことを面倒に感じている。

食スキップ傾向のある女性の生活習慣についてみると、80.2%の方が若い頃に比べて「食事を作るのが面倒」という気持ちを抱えているようです。「毎日食事を作らない」というプレッシャーを抱えず、料理をしない選択をするのもいいかもしれません。

「若い頃と比べて食事を作るのが面倒になった」と答えた女性

(N=347)



■ ほぼ毎日 ■ 1週間に4~5日程度 ■ 1週間に2~3日程度 ■ 1週間に1日程度
■ 上記未満の頻度 ■ 面倒に思うことはない

● 監修に寄せて 5つのヒントでラクに過ごしませんか



金城学院大学

丸山 智美 教授

◎ 体調の変化と環境の変化が重なる更年期

女性はライフステージの中で40~60代の閉経前後の更年期から、何らかの体調の変化を感じるようになります。この時期には、子供の独立、夫の定年、親の介護など、環境の変化が重なります。この体調の変化は主観的な感覚である不調の訴えを主体とすることが多いです。

わが国の男女雇用均等法は昭和60年に成立し平成27年で30年が過ぎました。女性の社会進出が進み、就業率が年々増加しています。社会では、女性を支える環境を整えるために法改正なども含めて、仕事だけでなく家事も子育ても介護も男女平等になりつつありますが、支援制度は完全とは言えません。さらにわが国には、母性や女性らしさという通念が存在し、無意識に自分を犠牲にしている女性は多いです。

◎ 食スキップが、栄養バランスを崩し、心身の疲れを増幅させる

女性が仕事・子育て・家事・介護などの大部分を受け持つことで余裕がなくなり食事を抜きがちになると、栄養バランスが崩れ、さらに心身の疲れを増幅させるという悪循環に陥る可能性があります。

この度制作した「5つのヒント」が、日々の中で頑張る自分に「少しだけ」ラクをさせて、食スキップによるリスクを低減し、前向きに生活を楽しむヒントになればと思っています。

食スキップのリスクを避け、これからも自分らしい人生を歩んでいけるよう、「今」を見直してみたいかがでしょうか。

● 食スキップ傾向の女性が抱えがちなつらさを緩める5つのヒント

ヒント ①

つらいときの家事はラフでいい

完璧に家事をやろうとしなくていいんです。

家事を毎日完璧にしようとする、気分が乗らないですよね。「今日はツライな」と思ったら、家事を休んでしましましょう。

例えば、毎日やっていた洗濯も「明日でもいいかな」と思えることが大事です。2~3日分まとめて洗濯しちゃっても大丈夫。

さらに、取り込んだ洗濯物をたたむのが面倒な時は、いっそのことハンガーのまま収納したり、下着やタオルはきちんと畳まずにラフに収納するのも手です。「家事は完璧に」という気持ちから離れてみましょう。



ヒント ②

掃除が運動でいい



本格的なスポーツじゃなく、掃除を運動としてもいいんです。

運動をしなきゃと思うと腰が重くなってしまうもの。掃除をした日は「運動をした」と自分を認めてあげましょう。例えば、掃除機がけは軽い筋トレと同程度のカロリー消費^{※1}。

また、窓ふきはさらにおすすめ。20分するだけで20分ウォーキングしたのと同ほぼ同じカロリーを消費するだけでなく、ふいた窓がキレイになっていくのが目に見えるので達成感も味わえます。^{※2}

※1: 国立健康・栄養研究所 - 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」を参照

※2: 40-60代女性の平均体重55kgで「改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」」を元に窓掃除の消費カロリーを算出

ヒント ③

もっと好きな時間を持っていい

自分だけの好きな時間ももっと持ってもいいんです。

日々、ご家族のために全ての時間を使っていませんか？

もっと、自分のために時間を使ってみてもいいんです。

例えば、おうち時間が充実する「お取り寄せ」を試してみたり、好きなドラマを見たり、雑誌を読んだり、ご家族のために使っている時間を、たまには自分だけの好きな時間に変えてストレスの解消に息抜きしてみることも、とっても大切な選択です。



● 食スキップ傾向の女性が抱えがちなつらさを緩める5つのヒント

ヒント 4

食事は自由でいい

毎日作らなきゃ!という気持ちは持たなくていいんです。



料理をしなければ食事ができない時代ではなくなりました。

頑張って料理することは、お休みしても大丈夫。例えば、驚くほど進化した冷凍食品やお惣菜を活用してみたり、

コロナ禍で利用が広がったデリバリーやテイクアウトを活用して、自由に食事を楽しむのもいいかも。

「作らなきゃ!」という気持ちは一旦置いて、栄養バランスに気を付けながらも色々な手段に頼ってみましょう。

ヒント 5

栄養補助食品などに頼っていい

思うように食べられない時は、栄養補助食品などに頼ってもいいんです。



食スキップが良くないからといって、無理に食事をしようとするのも心身には負担がかかる可能性があります。

ただし、栄養バランスが崩れてしまうと、身体の不調につながってしまいます。

そんな時は食欲がなくても手軽に飲んだり食べたりできる栄養補助食品などを活用して「栄養」を摂るのも良いでしょう。

ドラッグストアなどで気になるものを試して、お気に入りを見つけておくのも大切です。