

# 無月経と疲労骨折を招くダイエット？！

## スポーツ女子に起こりやすい問題

成長期の女性は体の変化が大きく、「なんであの子は背が伸びているのに、私は変わらないんだろう・・・」「たくさん食べているのに、細くてうらやましいなあ・・・」と周り比べてなんとなく劣等感を感じたり、うらやましく思ったりする時期でもあります。

そのため、理想の体形に近づこうと無理に頑張ってしまう人が多いのも現状です。さらにスポーツの種目によっては見た目やパフォーマンス向上の面から体重が軽いほうが有利とされているものがあるのも事実です。

そこで一番陥りやすいのが「**間違えたダイエット**」です。ここでは、間違えたダイエットの危険性についてお話していきます。

## 知ってた？ダイエットが引き起こす「無月経」と「疲労骨折」の関係

食事を極端に減らして体重を落とすこと、そして見た目も細くなることを目標としていたら、それは大きな間違いです！女性の体は思春期を迎えると、将来子供を産むことができる体制に整えていきます。しかし、ここで体重が減り過ぎたり、栄養が著しく偏ったりすると体は命の危険を察して省エネモードに切り替わります。その結果のひとつとして生理が止まる「無月経」があります。

月経が止まるということは月経の周期を司る女性ホルモンのバランスが崩れているということ。そして女性ホルモンの一つ、エストロゲンは骨の形成に関与する大切なホルモンです。

そのため、この時期のホルモンバランスが著しく崩れてしまうと骨形成がうまく行われずに疲労骨折などのけがに繋がりがやすくなるのです。

月経と骨折、一見、関係なさそうに思えますが、女性ならではの注意するポイントでもあります。つまり、生理がきちんと来る身体というのは女性としての健康を示す一つの指標であり、怪我の少ない丈夫な体作りにも役立つのです。

## **女性ホルモン低下が骨代謝にも影響**

成長期はただ体が大きくなるだけではありません。特に女性は将来子供を産むことができるようにと体が内側から変化していきます。その要となるのが「女性ホルモン」です。女性ホルモンには大きく分けて2つあります。

ひとつ目は「エストロゲン」です。エストロゲンは生理の終わり～排卵の前である卵胞期にかけて多く分泌されるため、「卵胞ホルモン」とも呼ばれています。エストロゲンが多く分泌される時期は心も身体も安定しており、比較的体調が良い時期とされています。

2つ目のホルモンが「プロゲステロン」です。プロゲステロンは排卵後から次の生理に向けて分泌が高まるホルモンで、「黄体ホルモン」とも呼ばれています。食欲を増進させたり水分を保持したりする働きをもって妊娠を助ける働きがあります。

「生理前にはいつもより食欲が増す、なんだか体がむくみやすい・・・」というのは黄体ホルモン、プロゲステロンの影響だと言えます。女性の体はこの2つのホルモンのバランスが整うことによって心と身体が良い状態へと導かれるのです。

しかし、無理な食事制限や極端に偏った食生活をしていると、このバランスが崩れやすくなります。特にエストロゲンは自律神経や骨の働きにも大きくかかわってくるので成長期にバランスを崩してしまうとせっかくのチャンスを活かしきれない可能性があります。

この時期は骨量を増やすことのできる大切な時期で、成人を過ぎるとなかなか骨量を増や

すのは難しくなります。骨量が少なくなると、いわゆる「スカスカの骨」になってしまい、疲労骨折の原因にもなってしまいます。バランスの良い食生活や規則正しい生活というのは聞きなれた言葉かもしれませんが、体にとってとても重要なことなのです。

## **問題は過度な食事制限かも！エネルギー不足にご注意！**

私たちは食べることで栄養を体に送り込んでいます。食べたものは心臓の鼓動や呼吸などの生命維持に必要なエネルギー源となるだけでなく、運動やおしゃべりなどの活動に使われます。

その他にもエネルギーにならなくとも体の機能をよりスムーズにするために役に立ったり、風邪を引きにくい身体作りに役立ったりと体調管理にも欠かせない栄養素もたくさんあります。

しかし、スポーツの種目によっては体重を落としたり、また、落とした方が綺麗に見えたりするという見た目を重視するものもあり、間違ったダイエット（減量）が行われていることも事実です。中には「食べることは太ること」と思い込んでいる人もいますが、食べることが決して太ることではありません。

もちろん、エネルギーを必要以上に摂ることで体は余分となったエネルギーを脂肪という形で蓄えることはあります。しかし、スポーツを頑張る女の子、とくに成長期ではまず「体を作る」ことが先決です。

成長期は身体の土台ともなる骨の成長が一番盛んになる時期です。

そのため、成長期に栄養が不足するということは成長の可能性を狭めたり、スポーツで頑張る力を抑えてしまったりしている可能性があります。せっかく頑張っているのに、ケガや病気が絶えない・・・という人はもしかし

たら間違った食生活が原因となっている可能性があります。

まずは現状の食生活を見直して身体が本当に喜ぶ栄養をきちんと摂り入れることから始めましょう。

## **エネルギーを摂って、きちんと消費をできる 「代謝の良い身体」を作ろう！**

では、太ってしまわないように食事を摂るには、どうしたら良いでしょうか。

「バランスが良い食生活を心がけましょう」というフレーズ、一度は耳にしたことがあると思います。しかし、実際はどんなものを食べれば「バランスが良い」という状態になるのかわからない人も多いと思います。私たちは日々、たくさんのものを食べています。また、それらに含まれる栄養素もたくさんの種類があります。そんな多種多様の栄養素ですが大きく2つに分けられます。

1つ目は「エネルギー源になるもの」です。エネルギー源になる栄養素はごはんやパン、麺類に含まれる炭水化物。肉や魚、大豆や乳製品に含まれるたんぱく質、バターや油などに含まれる脂質の3つです。これらは車にたとえるならばガソリンです。ガソリンが不足してしまうと、車は動きません。同様に、エネルギー源が不足した体は思ったように動けなかったり、スタミナが切れやすくなったりします。

2つ目は「代謝に関わる栄養素」です。これらはビタミンやミネラルが分類されますが、エネルギー源とはなりません。体の機能を整えるために欠かせない栄養素です。エネルギー源をしっかりと摂っても、それを実際にエネルギーとして使えなければ意味がありません。

そこで活躍するのがビタミンやミネラルです。

とくにビタミンB1は炭水化物を、ビタミンB2

は脂質を、ビタミンB6はたんぱく質をエネルギーとして使えるように代謝する際に役立ちます。これらビタミンB群はそれ以外にも神経の働きを整える役割も担っています。その他の栄養素も血液の質を高めたり、体の土台となる骨づくりを助けたりと健康な身体を作るには欠かせないものばかりです。

○○だけ、というような食事ではこれら2つの栄養素を摂ることはなかなか難しいのです。ごはん、メインのおかず、野菜のおかず、汁物、果物や乳製品とそろった食事をする事は「栄養のバランス」を整える一番の近道なのです。

## **素敵な女性として輝き続けるために**

成長期は子どもから大人へシフトする大切な時期です。と同時にとても繊細な時期でもありますので、周りの人と比較して、うらやましく思うこともあるかもしれません。

しかし、この時期に身についた生活習慣や食習慣は大人になってもそのまま引き継がれることが多い傾向にあります。間違った生活習慣が身についてしまうと、たとえ見た目が良くてもケガや病気が絶えない身体になってしまっは意味がありません。

「今さえ良ければ・・・」ではなく、「これからずっと・・・！」ということ意識して、正しい習慣を身につけ、心も体も美しい女性を目指しましょう！

