

“やせ”我慢していませんか？

フィギュアスケート選手として活躍し、摂食障害を経験した鈴木明子さんに、体型や食事との向き合い方など、未来の健康のために大切なことについてお話を伺いました。本企画は、トヨタ販売連合健康保険組合とトヨタ関連部品健康保険組合との健保間コラボです。

INTERVIEW

プロフィギュア
スケーターすず き あき こ
鈴木明子さん

フィギュアスケートにおける体重管理の重要性和、摂食障害になった背景について教えてください。

鈴木さん フィギュアスケートはジャンプや着氷に体重が影響するため、体重管理が重要とされる競技です。特に女子選手は成長とともに体形が変化しますが、当時はそれを競技に不利なものとして捉える風潮がありました。私自身も「体重が増えると跳べなくなる」「選手として通用しなくなる」と考え、体型の変化に強い不安を感じていました。学校では、周囲の友人が間食をしたり、好きなものを食べたりしている姿をうらやましく思うこともありました。それでも、親が食事や生活を支えてくれたことで、何とかバランスを保つことができていたのだと思います。しかし、大学進学を機に一人暮らしを始めると、自分自身で体重を管理しなければならなくなり、「もっと痩せなければ」と次第に自分を追い込むようになりました。本来の目標はスケートで良い演技をすることでしたが、いつしか痩せることそ



＜鈴木明子さんプロフィール＞1985年愛知県豊橋市生まれ。プロフィギュアスケーター、振付師。6歳からスケートを始め、2010年バンクーバーオリンピック、2014年ソチオリンピックとともに8位入賞。2012年世界選手権銅メダル、2013年全日本選手権優勝など輝かしい実績を持つ。2014年の現役引退後は、アイスショー出演やテレビ解説、講演活動など幅広く活躍。2015年からは振付師として国内外の選手の指導にも携わっている。

のものが目的になり、食べることへの恐怖から摂食障害になってしまいました。

当時はどのような状態だったのでしょうか。

鈴木さん 太らないことや体重を維持することが「自己管理ができています」と周囲から評価されるように感じ、その期待に応えなければいけないというプレッシャーを感じていました。フィギュアスケートは人に評価される競技だからこそ、見た目や数字を気にするようになり、「体重が減れば、もっと良い演技につながるのではないか」と考えるようになりました。本来、コーチが考えていた私のベスト体重は、決して低ければいいというものではありませんでした。しかし、体重計の数字にとらわれるうちに、「少しでも減ればいい」「もっと軽くなればいい」という考えに変わっていきました。次第に食べることへの恐怖が強くなり、何を食べればいいのか、自分で判断できなくなっていました。摂食障害の怖さは、頭では「食べなければいけない」と分かっているのに、食べることへの不安や恐怖から、自分の力だけでは抜け出すことが難しくなるところです。身体は弱っていく一方なのに、「食べたら太ってしまう」という不安が消えず、食べることができなくなっていました。

回復へ向かうきっかけになったものは何だったのでしょうか。

鈴木さん 摂食障害と診断されても、最初は自分が病気だと

認めることができませんでした。なぜなら、体重を管理することは、これまで自分が努力してきた証だと思っていたからです。また、それが周囲からも「自己管理ができています」と受け取られていたことで、より手放すことが難しくなっていました。「自分が頑張ってきたことが間違っていたのではないかと受け入れることができず、治療に向き合うことができませんでした。しかし、身体はどんどん弱り、練習だけでなく日常生活にも支障が出るようになりました。このままでは本当に生きていけないかもしれないと感じ、少しずつ変わらなければいけないと思うようになりました。その一方で、私はスケートを諦めることができませんでした。入院すれば復帰まで時間がかかるかもしれない。それでも競技に戻りたいという思いがあり、親とも何度も話し合いました。今振り返ると、あの時の私は、頑張りたい気持ちはあっても身体が思うように動かず、生きることの精一杯でした。そんな自分でも夢や目標を持っていいんだと、誰かに認めてもらいたかったのだと思います。頑張ることを大切にしてきた人ほど、頑張れなくなった時に「自分には価値がない」と感じてしまうことがあります。でも、母が「諦めなくていいよ」と言ってくれたことで、「こんな自分でも生きていいんだ」と思えました。その言葉が、もう一度前向き、回復へ向かう大きなきっかけになりました。

その後、身体づくりや食事への考え方はどのように変わりましたか。

鈴木さん 摂食障害を経験したことで、食事に対する考え方は大きく変わりました。それまでは「これは食べたら太るのか、太らないのか」という基準で食べるものを判断していました。しかし、栄養士さんから身体づくりに必要な栄養について学ぶ中で、「何のために食べるのか」を考えられるようになりました。復帰に向けて少しずつ食べられるものを増やしていく中で、栄養を摂ることが身体をつくり、パフォーマンスにつながることを実感しました。以前は避けていた肉などの動物性タンパク質も摂れるようになり、同じトレーニングをしていても、筋肉の質や身体の状態が変化していくと感じました。食べることは体重を増やすためではなく、自分の身体をつくり、やりたいことを実現するために必要なもの。その考え方に変わったことが、その後の競技人生にも大きく活きています。

現在、健康や身体づくりについて、どのようなことを意識していますか。

鈴木さん 体重の数字よりも、自分の身体の状態やコンディションを大切にしています。現役時代は体重の増減を気にしていた時期もありましたが、今では体重計は家にありません（笑）。毎日身体を動かしている中で、自分の感覚や体調の変化を確認することを大切にしています。また、年齢を重ねる中で、「細いことが健康」という考え方も変わってきました。30代後半からは、筋肉量や身体のバランスを意識するようになり、トレーニングを続



けることで、体力がつき、日常生活でも身体が楽になったと感じています。健康な身体があるからこそ、やりたいことに挑戦できる。将来も好きなことを続け、行きたい場所へ行ける自分であるために、無理なく続けられる習慣を大切にしています。

「もっと痩せたい」という思いから、無理なダイエットをしてしまう人もいます。そうした方へ伝えたいことはありますか。

鈴木さん 「痩せたい」「きれいになりたい」という気持ちは、決して悪いことではないと思います。ただ、将来の自分を考えたときに、健康が土台になれば、やりたいことを続けることはできません。何歳になっても仕事をしたい、好きな場所へ行きたい、大切な人との時間を楽しみたい。そう考えたときに**必要なのは、今だけ細く見える身体ではなく、長く元気でいられる身体だと思います。**短期間だけ頑張るのではなく、自分のペースでも続けられる食事や運動を、少しずつ習慣にしていくことが大切です。健康は、未来の自分の可能性を広げるための土台になると思います。



大切な人が体型や食事に悩んでいるとき、周囲はどのような関わり方が大切だと思いますか。

鈴木さん おそらく、ご家族が「そんなに痩せなくてもいいよ」と伝えても、本人にはなかなか届かないこともあると思います。私自身も、周囲から心配されても、自分では問題に気づけない時期がありました。だからこそ、ただ否定するのではなく、「あなたのことを大切に思っているから、健康でいてほしい」という気持ちを伝えることが大切だと思います。また、痩せすぎることが将来の身体にどのような影響を与える可能性があるのか、正しい知識を持って伝えてあげることも必要だと思います。

最後に、体型や食事に悩んでいる方へメッセージをお願いします。

鈴木さん 私自身、当時は「痩せること」が目標になってしまっていました。でも、本来の目標はスケートであり、自分がやりたいことを叶えることでした。**病気を治すことだけを目標にすると、先が見えずにつらくなることがあります。でも、その先に「こうなりたい」「こんなことをしたい」という未来が見えると、人は頑張る力を持てると思います。病気を治すために生きるのではなく、自分が生きたい未来のために身体を整えていく。**私自身、「もう一度スケートをしたい」という目標があったからこそ、前を向くことができました。完璧でなくてもいいと思います。今の自分を責めるのではなく、これからやりたいことや大切にしたい未来を思い描いて、そのために自分の身体を大切にしてほしいと思います。

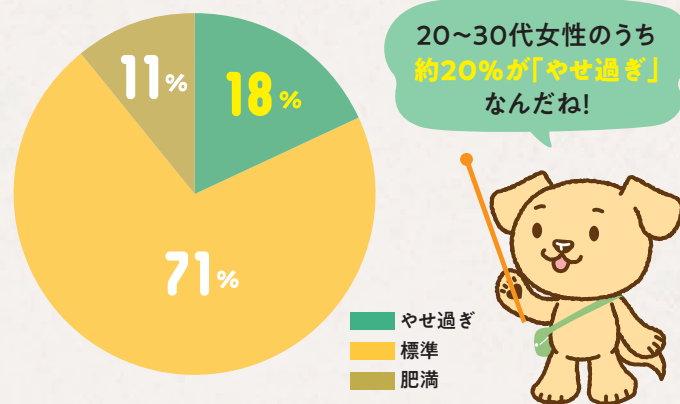
未来の健康のために 今できること。

「もっとやせたい」という思いから無理なダイエットをしてしまう人は少なくありません。
しかし、やせ過ぎはご自身の将来だけでなく、健康や妊娠・出産にも影響を及ぼすことがあります。
未来の健康のために3つのActionに取り組んでみましょう！

Action 1 いまの自分を知らう！

自分の適正な体重を知らう

トヨタ健保加入の従業員(20～30代女性)の体重割合



BMIの計算方式

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

25以上	肥満
18.5～24.9(理想値は22)	標準
18.5未満	やせ過ぎ

BMI(ボディ・マス・インデックス)は国際的に使われている
肥満度を表す指標です。

やせ過ぎが続くとどうなる？

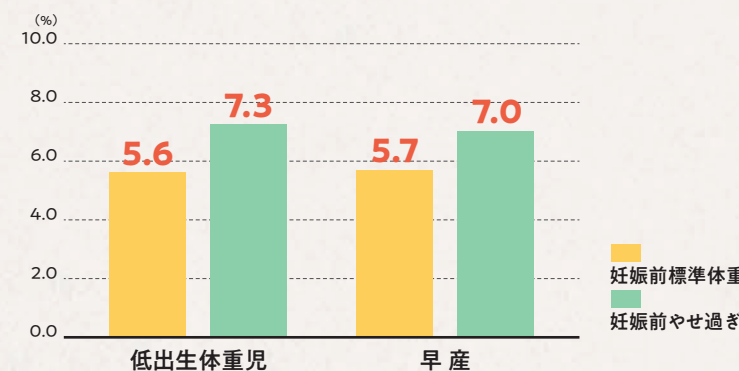
自分の健康リスク

- ・貧血や骨密度の低下
- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・月経異常

妊娠前や赤ちゃんの健康リスク

- ・不妊症のリスク
- ・早産や低出生体重児が生まれる可能性
- ・赤ちゃんの発育不全
- ・赤ちゃんの将来の生活習慣病のリスクが高くなる

妊娠前の母親の体格によるリスク発生の比較



出典：国立成育医療研究センター

標準体重児と低出生体重児の将来のリスク比較



Action 2 今の栄養バランスを確認してみよう！

その思い込み、栄養バランスを崩しているかも！

- ・野菜を沢山食べれば栄養バランスは完璧？
- ・炭水化物、糖質はなるべく摂取しないほうが良い？
- ・カロリーさえ抑えていれば、どんな食べ方でもOK？

朝食・昼食を食べていても、こんな夕食では栄養が偏りがち！

- ・サラダのみ
- ・ごはん、麺類のみ
- ・野菜ジュースのみ
- ・サプリのみ
- ・食べない



3食バランスよく 栄養素を摂ることが大切です

炭水化物(主食) + タンパク質(主菜) + 野菜・海藻類・きのこ(副菜)
を一緒に摂ることが大切！



不足しがちな栄養をプラスしよう(一例)

例1 炭水化物・タンパク質(牛丼) + 野菜・海藻類・きのこ(サラダ・みそ汁)
例2 炭水化物(ラーメン) + タンパク質(ゆで卵) + 野菜・海藻類・きのこ(カット野菜)

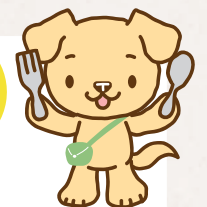


「食べる量」だけでなく「食べる内容」も大切です。
栄養バランスの良い食事は、今の体調管理だけでなく、
将来にわたる健康づくりにもつながります。

やせ過ぎが
引き起こす

貧血・骨密度低下を防ぐ食生活のコツ

食生活の
ポイントを
ご紹介！



貧血(鉄分不足)

補うには

動物性食品 植物性食品
牛肉・レバー・ 小松菜・
貝類等 大豆製品等

動物性・植物性をバランスよく摂ることが大切

さらに一緒にビタミンCを摂ると鉄の吸収を高めます

骨密度の低下

補うには

カルシウム ビタミンD
牛乳・小魚・干しエビ・ 魚類・
小松菜等 キノコ類等

2つの栄養素を一緒に摂ることが大切

さらにウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます

将来のために知っておきたい プレコンセプションケア (Pre)前 (Conception)受胎

プレコンセプションケアとは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み」のことです。

健康づくりの第一歩は、自分の体の状態を知ることです。やせ過ぎによる栄養状態の偏りや貧血は、自覚症状がないまま進むこともあります。自分の健康を守るためにも、定期的に健診や検診を受けて健康状態をチェックしてみましょう。



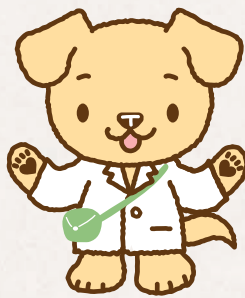
Action 3

かかりつけ医をもとう

小さな不調も相談できて安心です!



婦人科のかかりつけ医とは?



女性はライフステージごとにさまざまな「からだ」と「こころ」の不調に直面します。生理とそのトラブルやPMS(月経前症候群)、妊娠・出産から更年期症状など、多くの悩みは女性ホルモンの変動によって生じるものです。そのため、その専門家である**婦人科の「かかりつけ医」**を持ち、的確なアドバイスを受けることには大きなメリットがあります。生理の不調や不安などを一人で抱えずに、まずは気軽に受診してみましょう。

また、**女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが急増します**。定期的な検診によって早期発見が可能な病気です。トヨタ健保では、**20歳**から検診が受けられるため、若いうちから検診を受ける習慣をつけましょう。

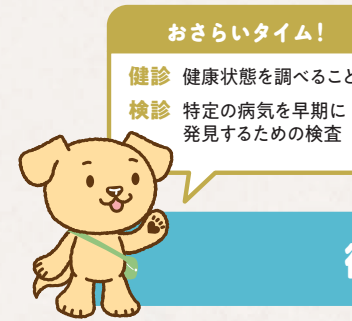
産業医のコメント

トヨタ自動車株式会社 | 統括産業医 七浦 広志 先生



「健康は代えがたい財産です。健康は当たり前と考えがちですが、ずっと健康でいることは奇跡に近いといえます。もし病気があってもうまく付き合えば元気であることができます。いきいきと生活することが可能です。みんなで力を合わせて笑顔があふれる毎日を目指しましょう。」

気軽に相談できる先生を見つけよう!



おさらいタイム!

健診 健康状態を調べること
検診 特定の病気を早期に発見するための検査

あなたが 受診できる健診制度をチェック

〈トヨタ健保の組合員でない方は対象外です。〉



従業員

家族

今年度、節目健診の対象ですか?

※年度末年齢が 36、40、44、48、52、56、60、62、64 歳の方

×いいえ

○はい

会社の定期健診に
女性のがん検診は
含まれていますか?

×いいえ

○はい

健保制度も選択可。
ただし、会社制度
との併用は不可。

レディース検診

定期健診
定期健診の詳細については、
会社へお問い合わせください

節目健診
ご夫婦と一緒に申し込んでください

レディース検診

ファミリー健診

※節目健診対象年齢は、お勤めの事業所により異なります。

受診方法

節目健診

本人(従業員)へ健診案内が届きます。ご夫婦でご一緒にお申込みください。



レディース検診

① 受診券の申請
▶トヨタ健保へ電話 ▶オンライン申請
② 希望受診場所へお申込み



ファミリー健診

ファミリー健診案内をご確認いただき、お申込みください。



乳がん・子宮頸がん

受診応援キャンペーン

2026

抽選で /
635 名様に
素敵な賞品が
当たる!

応募方法

STEP
1
受診

定期健診かトヨタ健保の検診制度で
乳がんまたは子宮頸がんの
検診を受診

2026年4月1日(水)~2027年3月31日(水)

STEP
2
応募

WEBから応募

※受診終了後にご応募ください。



締め切り：2027年4月8日(木)

※当選者の発表は、
2027年5月頃の賞品発送をもってかえさせていただきます。