



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

近年、若い女性の「やせ」が問題になっています。

自分らしく健康的な体づくりをこころがけましょう。

毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

## 「やせ」を予防しよう！

若い女性に多い「やせ願望」やダイエット指向

やせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返してしまうと、様々な健康問題を引き起こすリスクを高めてしまいます

### ● やせとは…

標準体重よりも著しく

体重が減少している状態

標準体重の求め方

身長(m) × 身長(m) × 2.2

もっとやせなきゃ！

偏った食生活を  
していると…

- ・貧血
- ・栄養素の不足

などを招く

さらに「やせ」が  
深刻化すると

- ・無月経
- ・低血圧
- ・不整脈
- ・骨が弱くなる

など、多くの健康障害を  
招く恐れがある

(参考) e-ヘルスネット 栄養・食生活

### ● 若い女性や妊婦の低栄養問題は、「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高める

低出生体重児（2,500g未満）の割合増加の背景には、若い女性のやせや妊娠中の体重増加不足がある



小さく生まれてきた子どもは、エネルギーを溜めこみやすい体質に！成人後に高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいと考えられている

自身の健康の維持・増進と、将来生まれてくる子どもの健康にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活を送りましょう

e-ヘルスネット 引用

## 👉 「やせ」の予防・改善のポイント

### ★ バランスの良い食事

主食・副菜・主菜を

そろえましょう

+

間食をとるなら、牛乳・乳製品や果物がオススメです  
カルシウムやビタミンを補いましょう



### ★ たんぱく質を意識してとろう

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が豊富な食品を意識して食べましょう



### ★ 主食はしっかり食べよう

ごはん、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理で、主に炭水化物の供給源となります



### ★ ストレスを解消しよう

仕事上のストレスや心配ごとなど、気持ちの動揺は食欲に強い影響を及ぼします  
体を動かしたりして、ストレスを解消しましょう



無理なダイエットや偏った食生活は、健康を維持する上で大切な栄養素の不足を招きます  
バランスの良い食事で、健康的な体づくりをこころがけましょう！