Health & Beauty
PROJECT
ﾍﾙｽ&ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ
大和市
若い女性対象

目指せ！内側から

女子力アップ！

＃すっぴん力向上♥　つや肌　つや髪　めりはりボディ！

やせているだけでは美しくありません

若い頃の偏った食生活は

体調を崩すだけでなく

肌や髪もボロボロになることがあります

内側から女子力をアップする♥

やせたい気持ちが強くて「主食（糖質類）は食べない」「肉は食べない」「野菜しか食べない」など偏った食生活をしていませんか。

偏った食生活と無理なエネルギー制限は、体に必要な食事量が不足して、筋肉が減るだけでなく、ホルモンの分泌が減り、全身の代謝が落ちます。その結果食欲がなくなり、活動量も下がり、さらに筋肉量が低下という負のスパイラルでやせにくい身体になります。

きちんと食事をすることは、つや肌やつや髪、女子力アップの第１歩。

大和市では、若い女性（概ね 18～39 歳）向けに「ヘルス＆ビューティープロジェクト」として、管理栄養士による相談を受付けています。

お肌のツヤが気になる、自分に足りない栄養素を知りたい、便秘でつらいなど、食事に関する相談がありましたら、ぜひご連絡ください。

管理栄養士への相談はまずはお電話で

自分にあった食生活を見つける！

大和市健康づくり推進課地域栄養ケア推進係

☎046-260-5804

受付時間　8：30～17：00
月～金（祝・祭日を除く）

気になるカラダの悩み

肌荒れ・大人ニキビ

彩りのキレイなサラダを
自分用に作る

便秘・肥満

玄米やひじき、切干大根、野菜、ごぼうがたっぷりの食事

冷え性

体を温める根菜類･生姜･
唐辛子等を定番に

貧血

いつものカレーに数種類の
豆を入れて鉄分補給を

自分に必要な女子力アップの処方箋を見つけよう！

生理不順

ステーキは適量を、
たっぷり野菜と一緒に

骨が弱い

牛乳嫌いならシチューにたっぷり
牛乳を入れてカルシウム補給

あなたの**体格指数（BMI**　：Body Mass Index）＝

体重＿＿＿＿＿＿ｋｇ÷身長＿＿．＿＿＿＿ｍ÷身長＿＿．＿＿＿＿ｍ

やせ	18.5 未満
普通体重	18.5 以上　25 未満
肥満１度	25 以上　30 未満
肥満２度	30 以上　35 未満

BMI とは体格指数を表す、肥満・やせの基準です。日本肥満学会は、日本人の標準的な BMI を 22 と定めています

気になるやせのリスク

「朝食は食べない」
「主食は食べない」
など極端なエネルギー制限は逆に
太りやすい体に！！

無理な
ダイエットは
健康障害
のリスクあり

妊娠した場合
低出生体重児を出産する可能性が高くなる

低出生体重児は
将来メタボ
になりやすい

女性のための健康診査を受けましょう：大和市では、勤務先などで定期的に健康診査を受ける機会のない女性のみなさまを対象に、健康診査を実施しています。大和市内在住の**１８歳～３９歳の女性**の方が年度内に１回受診することができます。