Health & Beauty

PROJECT

ヘルス&ピューティープロジェクト 大和市 若い女性対象

目指すのは

健康的な美しさ

しなやかな筋肉と引き締まった身体



やせていることが美しい、という価値観が 少しずつ見直されています

若い女性の過度のやせ願望によるダイエットで 健康障害を引き起こすことがあるからです



日

本の女性はやせすぎ

がありましたら、ぜひご連 秘で辛いなど、食事に関する相 に足りない栄養素を知りたい、

士による相談を受け付けてい ~39歳)向けに「ヘルス&ビューティ -プロジェクト」として、管理栄 大和市では、若い女性(概 お肌のハリが気になる、自 ね

どまらず、次の世代にも及ぶこと というリスクもあります。 生 養状態の悪い母親からは、低 明らかになっています。やせて 加 将来生活習慣病になり 体 えて体への影響は、 重の子どもが生まれやす 本人にと

大和市健康づくり推進課地域栄養ケア推進係

受付時間 8:30~17:00 **四**046-260-5804 月~金 (祝·祭日を除く)

肉

量が低下という負のスパイラ

ちます。その結果食欲がなく

活動量も下がり、さらに

分泌が減り、全身の代謝

が

が減っています。さらに、ホルモン

食事量が不足しているため、

筋

食べないなど、偏った食生活を

主食や肉は食べない。野菜しか

ている女性の多くは、体に必要な

管理栄養士 ∖の相談は まずは お電話で

自分に あった 食生活を みつける!

肌荒れ・大人二キビ たんぱく質&抗酸化食品

肉・魚・卵・大豆製品や 野菜や果物を意識して食べる

便秘·肥満予防 食物繊維

玄米やひじき、ごぼう、 切干大根などを よく噛んで ゆっくり食べる

カラダの悩み

冷え性

炭水化物&たんぱく質

朝食をきちんと食べ 体を温める食品(根菜類・ 生姜・唐辛子等)を加える

貧血

鉄分

レバー、あさり、豆製品、 ひじき、小松菜などを摂取

生理不順生活リズムを整える

____ バランスの良い食事で エネルギーをしっかりと 摂取する

自分の 適正体重を 知りましょう

丈夫な骨

カルシウム+ビタミンD

牛乳・乳製品、小魚、豆・豆製 品などを意識して摂取する

あなたの体格指数 (BMI : Body Mass Index) =

or over frightness (Bliff i Body Mass Manny

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

多様な栄養素を摂取できる ごはん食がおすすめ

ごはんを主食とした食事は 脂質量を低く抑え、 マグネシウムといった 微量元素、ビタミン B2 などのビタミン B群の 摂取量が多いという 調査結果が出ています

極端なエネルギー制限は 逆に太りやすい!

エネルギーが足りないと筋肉量が落ちる

- →代謝を促す甲状腺ホルモンが 減る
- →全身の代謝が落ちる
- →食欲がなくなる→活動量が下がる
- →太りやすい体に

若い女性のやせは、 健康障害のリスクあり

無理なダイエットは、 卵巣機能障害、体力の低下、 貧血、低血圧などが現れ、 健康を害する可能性が あります

妊娠した時に、 出生体重低下にも関係

さらに、低出生体重児は、 生活習慣病の素因をもって 生まれる可能性があります

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。