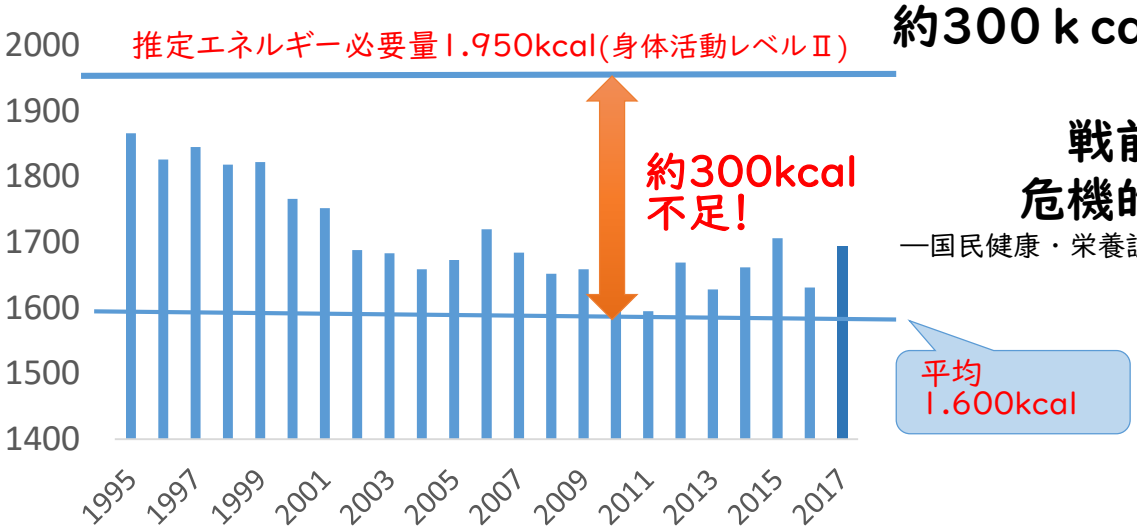
Health & Beauty
PROJECT
ﾍﾙｽ&ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ
大和市
若い女性対象

日本の若い女性の「やせ」や
「エネルギー不足」が
深刻な状況にあります

詳しく知りたい方は→
中をご覧ください

エネルギー不足

20代女性のエネルギー摂取量の推移

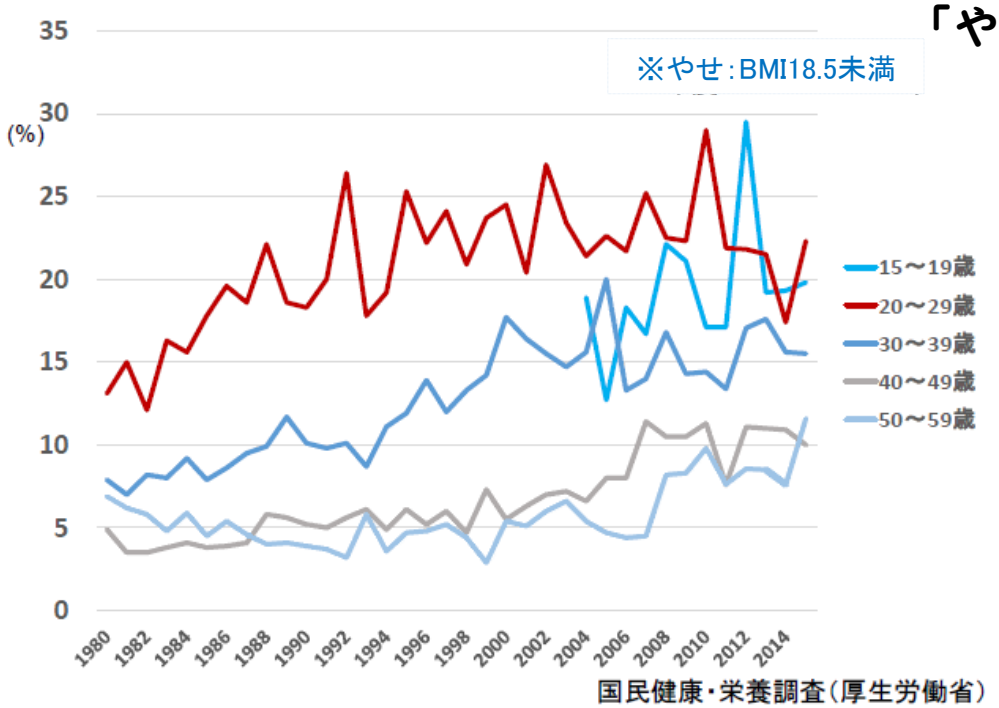


20代女性の
エネルギー摂取量が、
約300ｋcal足りません
これは
戦前よりも低い
危機的状況です！

—国民健康・栄養調査(厚生労働省)より

5人に１人がやせ

「やせ女性」頻度の推移

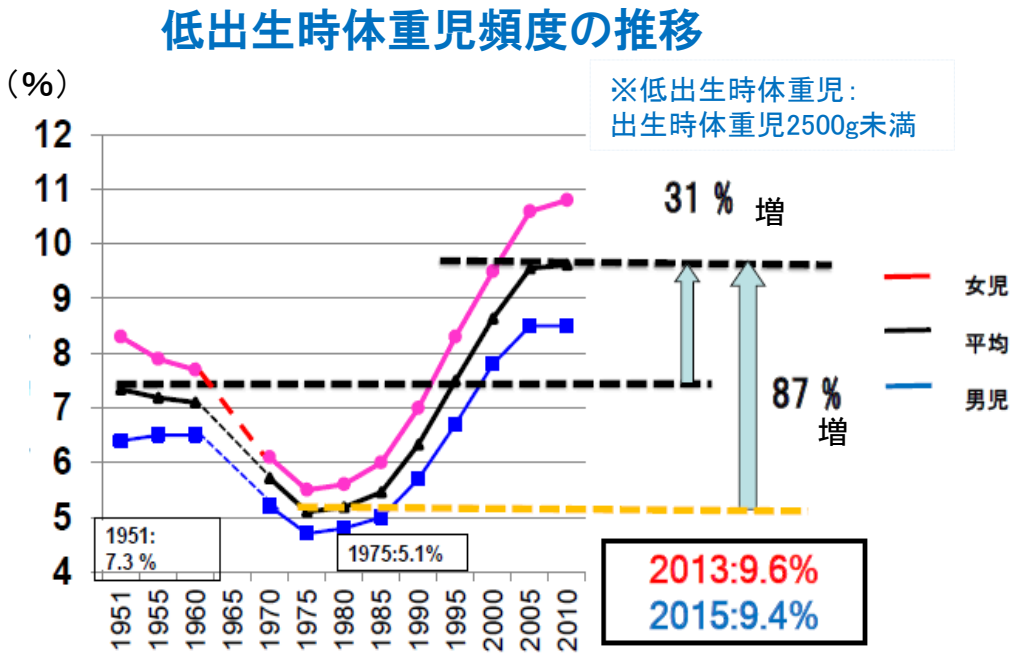


国民健康・栄養調査（厚生労働省）

20代女性の
5人に1人が
「やせ」の状態です！
やせの割合は
緩やかに**増加傾向**

大和市の
若い女性のやせは
6,201名と
推計されます

低出生体重児が増えている



「母子保健の主たる統計」より

低出生体重児は1985年頃から急激に増加しています

大和市の低出生体重児は186名/年と推計されます
（およそ10人に1人）

若い女性にやせは次世代にも影響

無理な
ダイエットは
健康障害
のリスクがあります

やせたまま
妊娠した場合
低出生体重児を出産する
可能性が高くなります

低出生体重児は
将来メタボや
心疾患、2型糖尿病、
高血圧などの
リスクが高くなります

「やせ」とは：体格指数（BMI）18.5未満のこと

★体格指数（BMI：Body Mass Index）

＝体重＿＿＿＿kg ÷ **身長**＿＿.＿＿m ÷ **身長**＿＿.＿＿m ＝

★適正体重の範囲（18～49歳）：18.5～24.9 「日本人の食事摂取基準2020年版」より

「やせ」(18.5未満)	標準(18.5～25未満)	肥満(25以上)

・とくに日本では**BMIが22**のときの体重が、標準体重とされ、最も病気にかかりにくく、健康維持に適した状態とされています。
・適正体重を理解し、過度な「やせ願望」を持たないようにしましょう。

大人女子の栄養相談室

こんなことありませんか？

- ☐ 疲れやすい／体力が落ちたように感じる
- ☐ 貧血／冷え／便秘／肌荒れ／生理不順 等
- ☐ 育児や仕事などが忙しく、自分の食事は後回しになっている
- ☐ 自分の適正体重や効果的な体重管理の方法を知りたい
- ☐ 少食でも上手に栄養素がとれる工夫を知りたい
- ☐ 筋肉をつけて引き締まった身体になりたい
- ☐ BMI※ が18.5未満
- ☐ 今、特別な不調は感じていないが、もっと活動的に過ごしたい

対　　象　概ね 20～30代の女性

方法・場所　※電話以外は予約制

電 話
まずはお気軽にどうぞ♪

窓 口
保健福祉センター4階（鶴間駅）

訪 問
育児等で外出しにくい方におすすめ！

その他
シリウス／ポラリス
希望があれば測定もできます！

相談日時　平日8時30分～17時／所要時間20～50分程度

お申込み お問合せ

電話：**046（260）5804** ※平日8時30分～17時15分

大和市役所　健康づくり推進課（保健福祉センター4階）

地域栄養ケア推進係　管理栄養士

相談無料