

# 大人女子／女子高生のための栄養相談室

## こんなことはありませんか？

- 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
- BMI(下記計算式参照)が18.5未満
- 育児や仕事、勉強などが忙しく、食事に時間をかけられない
- 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
- 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
- 「ごはんを抜けばやせる」「やせている方がかわいい・きれい」と感じる
- スポーツのパフォーマンスを上げる食事を知りたい

相談無料

「やせ」とは：体格指数 (BMI) 18.5未満のこと

### ★体格指数 (BMI:Body Mass Index)

$$= \text{体重} \text{ kg} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m} =$$

### ★目標とするBMIの目安 (18～49歳)：18.5～24.9

低体重(やせ)  
18.5未満

普通体重(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。

日本肥満学会「肥満度分類」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

## ご都合にあわせた相談方法

お気軽にご連絡ください。

### 電話

まずはお気軽に  
どうぞ♪

### 窓口

保健福祉センター  
別館3階 他  
(鶴間駅)

### 訪問

育児等で外出し  
にくい方におすすめ！

◆電子申請で  
相談予約も可能です



申込み  
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 (保健福祉センター別館3階)

地域栄養ケア推進係 管理栄養士

# 管理栄養士が、 しっかりサポート。

Health & Beauty  
PROJECT

ヘルス&ビューティープロジェクト  
大和市  
若い女性対象

あなたに合った食事を一緒に考えます。

栄養つけて  
うまれ  
変わる。

未来のために適度な脂肪と筋肉を



Before



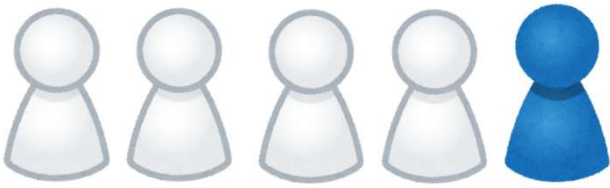
After

「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。

# 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

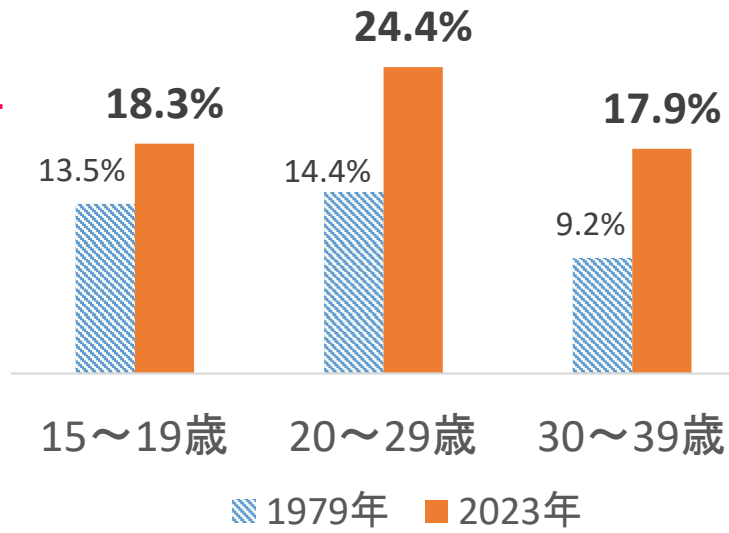
先進国の中で最も高い割合

## 5人に1人がやせ



大和市の15~39歳女性の「やせ」は約6,600名と推計

若い女性の「やせ」は増えています



国民健康・栄養調査(厚生労働省)より

2025年4月

日本肥満学会は『女性の低体重や低栄養が招く健康障害を新たな疾患』として位置付ける方針を発表

# エネルギー不足

(kcal)

2000

推定エネルギー必要量 1,950kcal

日本人の食事摂取基準(2025年版)18~29歳女性・身体活動レベル(ふつう)

2023年  
エネルギー摂取量  
約1,630kcal

1900

1800

1700

1600

1500

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2022

2023

(年)

戦後直後の  
摂取エネルギーより  
低い危機的状況

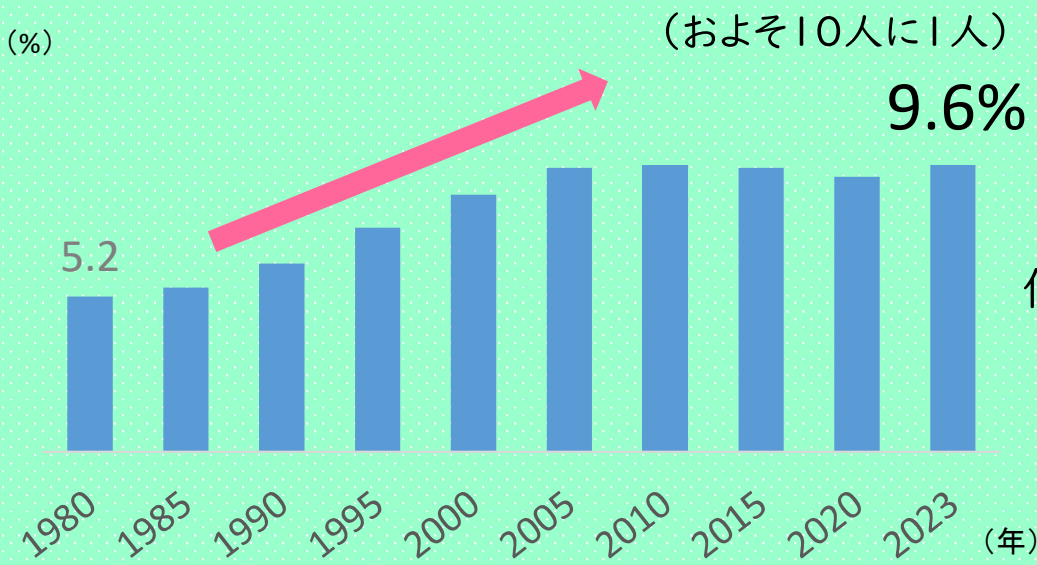
20代女性の  
エネルギー摂取量は  
1日約300kcal不足

※高校生は約500kcal不足

20代女性のエネルギー摂取量の推移

国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成

# 低出生体重児の割合は高いまま



低出生体重児割合の推移  
人口動態統計より作成

先進国の中で  
最も高い割合

低出生体重児の割合は  
1985年頃から  
急激に増加

大和市の  
低出生体重児は  
年間約190名

## 若い女性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※

やせていることに早めに気づき、しっかり栄養を摂ろうという意識をもつことが大切です  
※医療の進歩で、小さく生まれても元気なこどもに育てることは十分可能です

## みんなで考える！「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ

「女性の体型に関する考え方や意見」皆さまからのコメント抜粋

- ・無理をしてやせるよりも、長く健康に過ごせる体が求められていると思います。(10代/男性)
- ・女性の問題だけではないと思う。男性や親世代も一緒に考えられるとよいと思う。(20代/女性)
- ・やせているORやせすぎているリスクをしっかりと知る機会が増えたらいいと思った。(20代/男性)
- ・他者の体形について軽々しく指摘しない風潮になるといいな。(30代女性)
- ・女性のやせがもたらす次世代までの影響が知られていなさすぎると感じています。(50代/女性)

