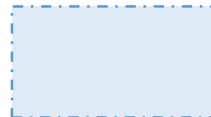


「やせ」とは：体格指数 (BMI) 18.5未満のこと

★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 / 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 (上記計算式参照) 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

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
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 / ポリス
など

概ね20~30代向け



女子高生向け



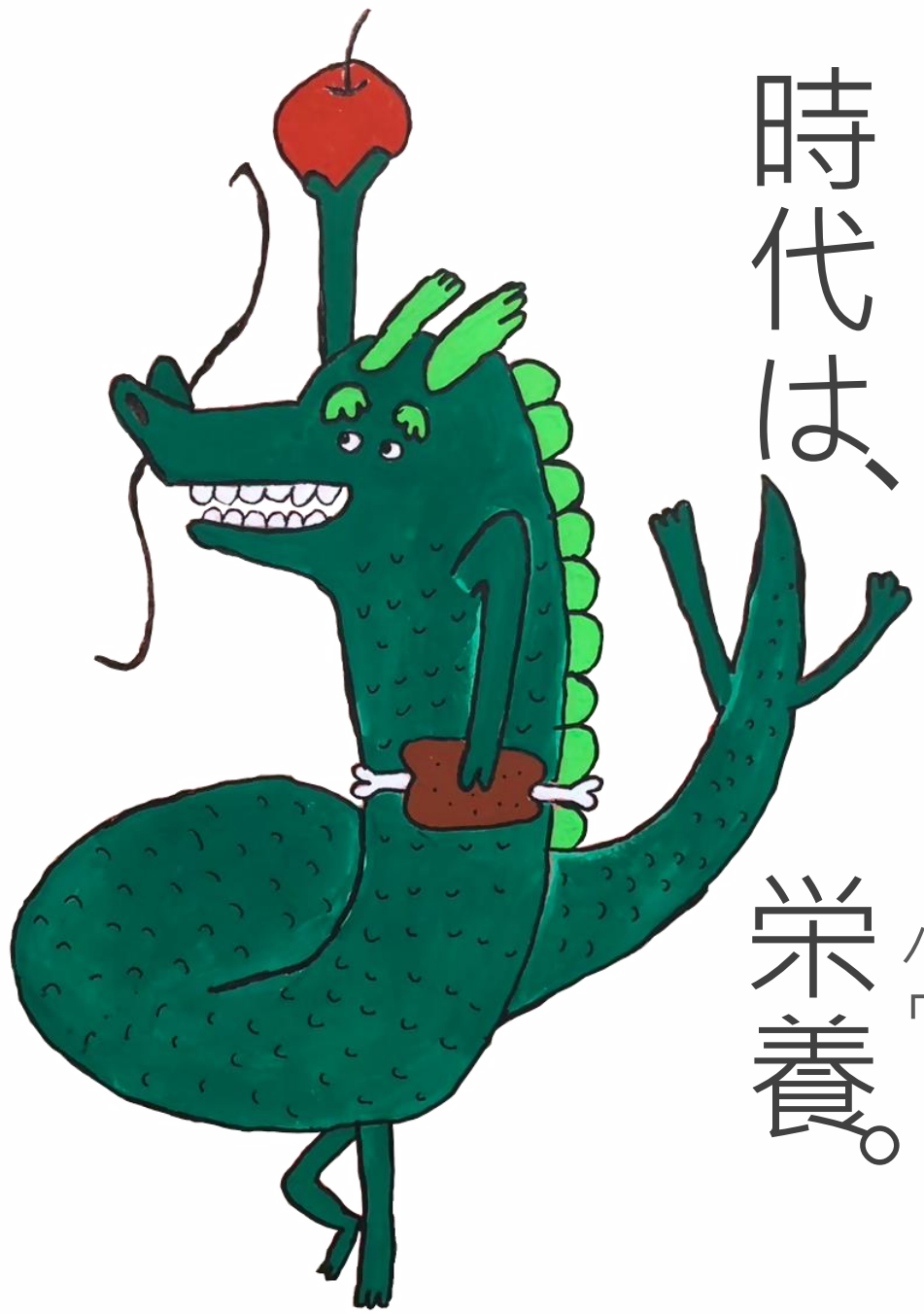
申込み
問合せ

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4階)

地域栄養ケア推進係 管理栄養士

「細い」じゃなくて、
「動ける」カラダ。



時代は、
栄養。パワー

未来のために適度な脂肪と筋肉を

第3回やまとHealth&Beautyフェア2023 (R5.3.1~3.8) 開催報告
みんなで考える! 「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ

を開催し、延べ421名の方にご参加いただきました。コメントの一部をご紹介します。

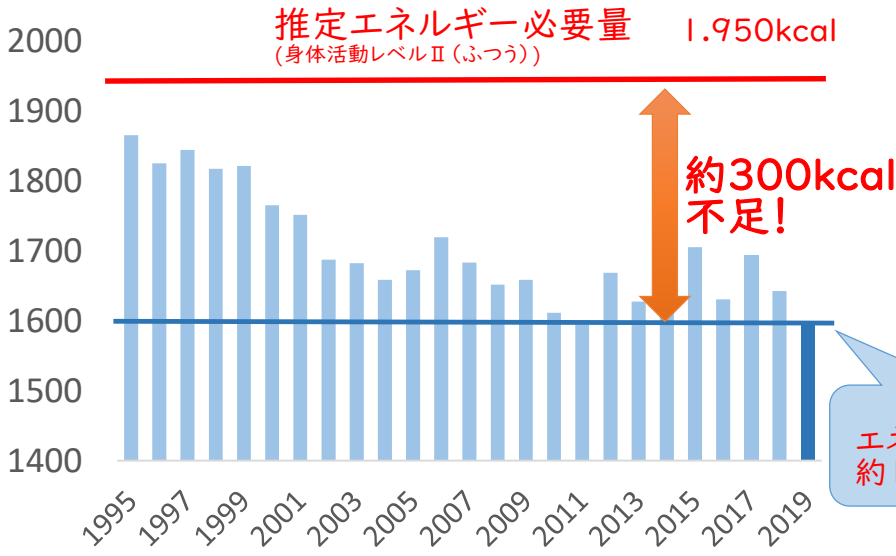


※この他にも、
ホームページに
掲載

「女性の体型に関する考え方や意見」

- ・ほどよく筋肉がついている方がよく見えるため、この取り組みに賛同します(10代女性)
- ・女性だけではなく、男性の認識も変わると良いと思います(20代女性)
- ・出産時、体力も使うので、子と自分のためにしっかり食べて体調管理した方が良い(30代女性)
- ・自分は男性ですが、最近の女性は不健康にやせていると思います(30代男性)
- ・やせてはならない標準体型のモデルさんの活躍の場が増えるとよいと思う!(40代女性)

エネルギー不足



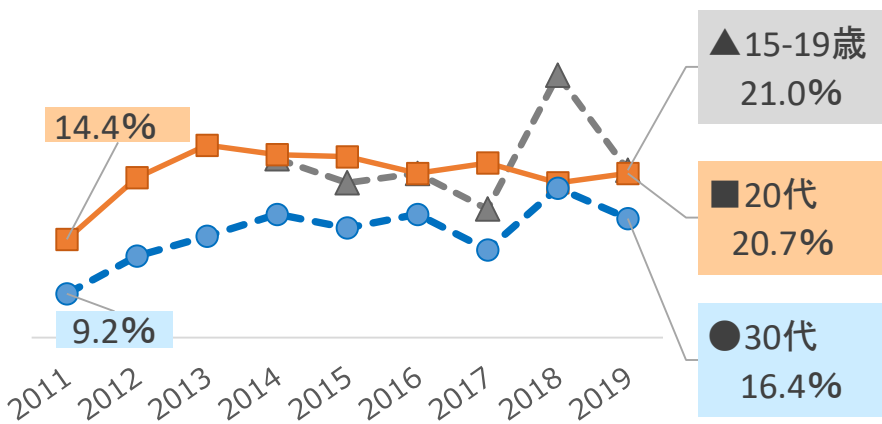
20代女性の
エネルギー摂取量は
1日約300kcalも
不足

戦前よりも低い
危機的状況

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

5人に1人がやせ



若い女性の
「やせ」の割合は
緩やかに増加傾向

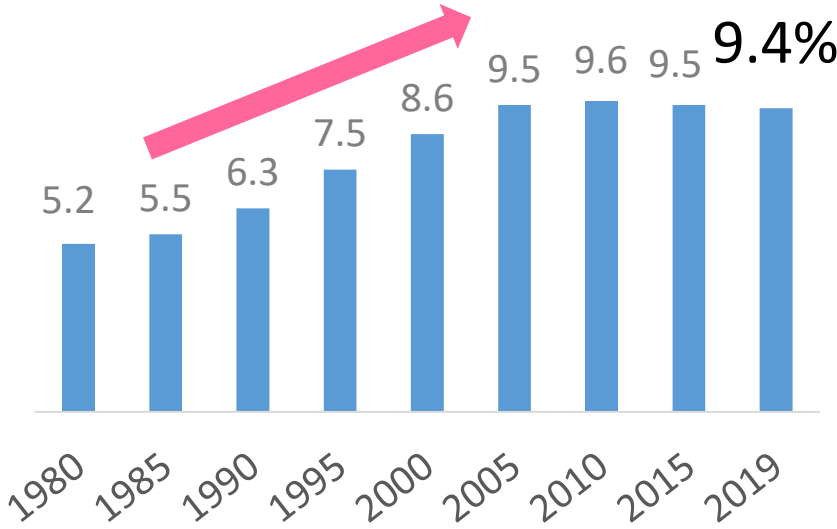
大和市の
15~39歳
女性の「やせ」は
約6,200名と推計

若い女性の「やせ」割合の推移

国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成

低出生体重児が増えている

(およそ10人に1人)



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150名

低出生体重児割合の推移

人口動態統計より作成

若い女性の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