

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