

大人女子／女子高生のための栄養相談室

相談無料

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

「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。

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

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、**Health & Beauty** PROJECT 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

未来のために適度な脂肪と筋肉を



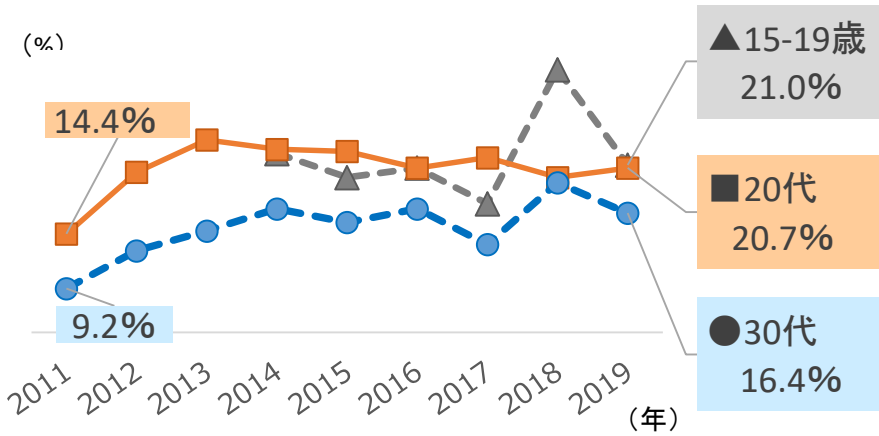
HAPPY
つりあげるなら
食をマスター

「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。

あなたに合った食事を一緒に考えます。

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

5人に1人がやせ



先進国の中で最も高い割合

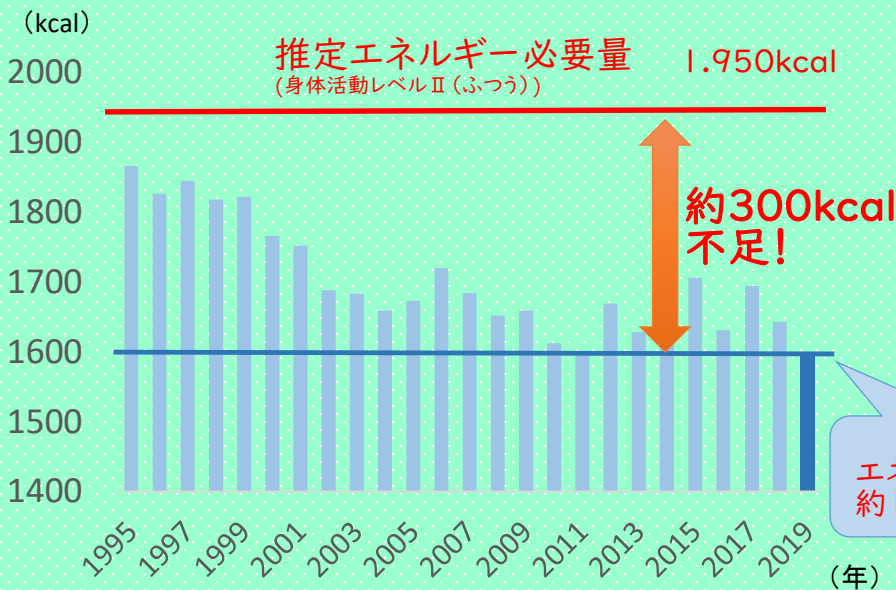
若い女性の「やせ」の割合は高いまま横ばい

大和市の15~39歳女性の「やせ」は約6,300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

エネルギー不足



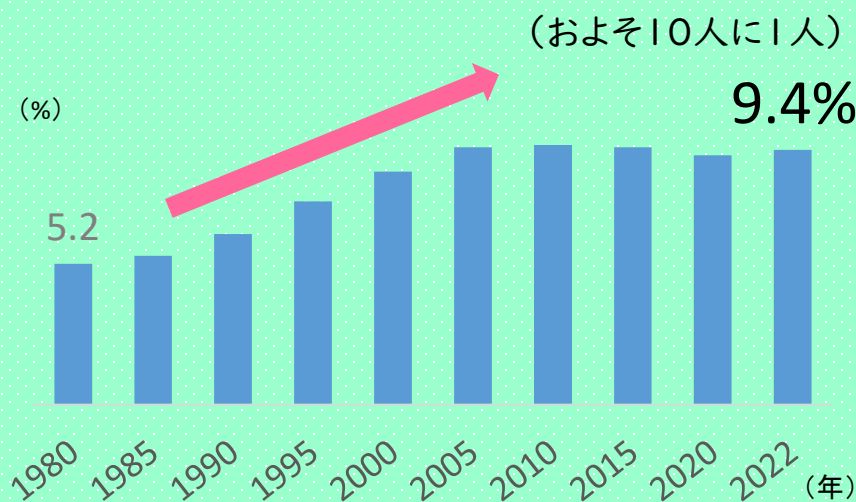
20代女性のエネルギー摂取量は1日約300kcalも不足

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

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170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

- ・誰かのためじゃなくて自分が楽しめる人生を！健康から作っていく！（10代/女性）
- ・女性だけでなく男性も一緒に考えられるといいと思います。（20代/女性）
- ・自分らしくいられる体型、健康に過ごせる体型と体重を知ることが大切だと思います。（30代/男性）
- ・モデルのような体型を目指し、拒食症などに陥ってしまうようなケースが多いので、無理にやせる必要はない！（10代/男性）

