



体に悪いのは肥満だけじゃない！？

令和5年8月発行

## 「やせ」にもご注意！

肥満でなければと体に良いと思いがちですが、実はやせすぎも健康状態が悪くなるリスクが潜んでいます。特に日本の若い女性のやせすぎの割合は先進国の中でも突出して多く（※1）、問題となっています。適正体重なのに無理にダイエットをしている場合もあります。やせのリスクや適正体重をキープする方法を学んでいきましょう！

※1 2019年「国民健康・栄養調査」より

### あなたのBMIは？

BMI18.5未満は「やせ」（低体重）と判定されます。まずは自分のBMIを知りましょう！



$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

**やせ**

18.5未満

**普通**

18.5以上～25未満

**肥満**

25以上



肥満に該当した方ももちろん生活習慣にご注意を

### やせのリスクは？

意外ですが、少ないエネルギーを節約しようと体が脂肪をため込みます。

● 冷え・血行不良



● 骨粗鬆症になりやすい



● 食後高血糖になりやすい

● 鉄不足による貧血



● 免疫力の低下



● 生理不順・無月経

● 脂肪をためやすくなる



● 要支援・要介護のリスクが高まる



● 低出生体重児を出産しやすい

### 食事を見直そう！

やせすぎの最大の原因は、摂取エネルギー不足です。食材の種類が揃っていればワンプレートでもOKです！コンビニ食でも実践できる組み合わせをご紹介します。

**主食**

ご飯、パン、麺類など

**主菜**

肉、魚、卵、大豆製品など

**副菜**

野菜、海藻、きのこなど

納豆巻き



ゆで卵



きんぴら

おにぎり



豚しゃぶのサラダ



パン



サラダチキン

野菜サラダ

サンドイッチ



野菜スティック



タンパク質を  
ちょい足し！

タンパク質は筋肉をつくる重要な栄養素です。食事や間食に上手にとり入れましょう。

★ ご飯にプラス！ ⇒ 納豆、生卵、しらす、のり

★ トーストにプラス！ ⇒ チーズ、ハム、しらす

★ うどんにプラス！ ⇒ 肉、卵、油あげ

★ 間食に！ ⇒ ヨーグルト、チーズ、煮豆、小魚



### 運動を見直そう！

栄養不足の状態だけでなく、ダイエットや運動不足で筋肉量が減ると血行不良や骨粗しょう症などのリスクが更に高まります。スクワットで太ももとお尻、上体そらしで背中など、体の大きな筋肉を鍛えると効率的です！

運動習慣がない人でも始めやすいウォーキングを取り入れるのも◎



元気に夏場を乗り切ろう

「バランスの取れた食事」 「規則正しい睡眠」 「適度な運動」