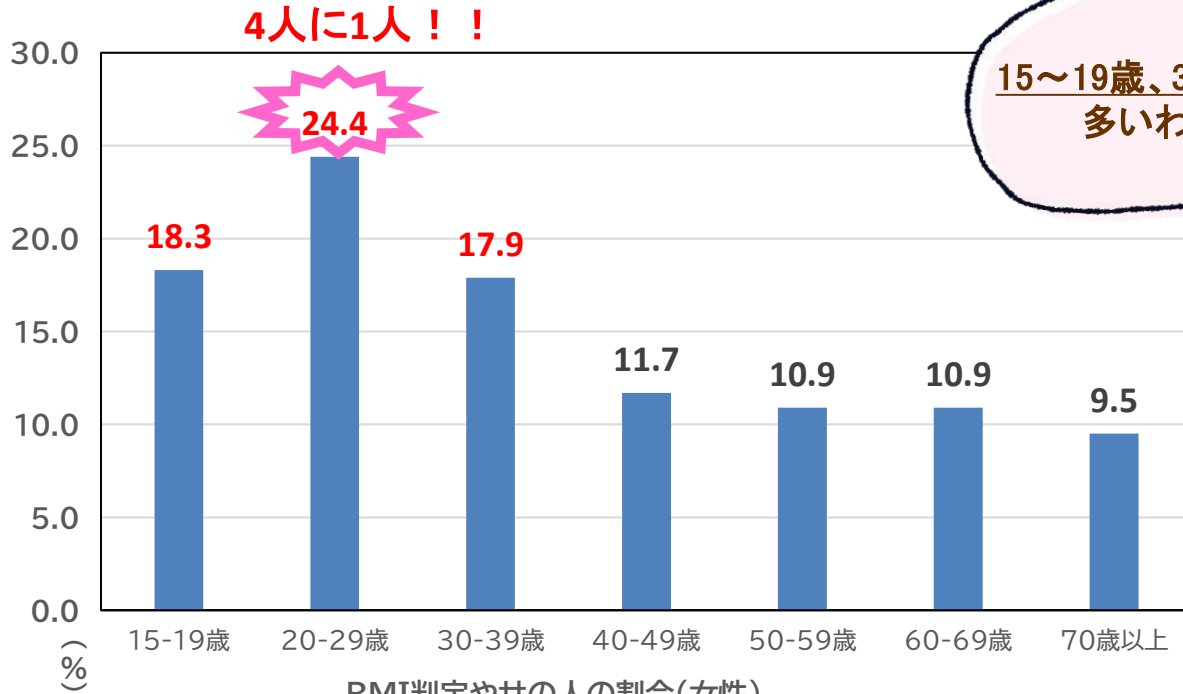


若い女性の

やせが多いってホント??

厚生労働省の『国民健康・栄養調査』によると、20歳代女性のBMIが18.5未満の「やせ」(低体重)の割合が20%を超過する状況が続いています。2023年の調査においては**24.4%**であり、令和4年度の19.1%から再び20%を上回っています。



4人に1人!!

15~19歳、30歳代も
多いわね



【やせ(低体重)とは??】

BMI判定	肥満度
18.5未満	やせ(低体重)
18.5~25未満	標準
25以上	肥満

「BMI」計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

Body Mass Index

BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のこと

若い女性

やせは何がキケン??

今だけでなく、将来にわたって大きな影響がでます

①不妊症の原因

やせによる女性ホルモンの低下で月経不順や無月経となり、不妊症の原因となります。

②骨粗しょう症

若い時期に蓄えるべき骨量を蓄えることができず、将来、骨粗しょう症になる恐れがあります。



③筋肉量の低下

食事摂取量が少ないと、エネルギー不足となり、筋肉を分解して使うので、筋肉量が低下します。

④糖尿病のリスク増

筋肉量の低下で血糖値を下げるインスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。

たくさんのリスクがあるのね

将来太りやすくなったり、赤ちゃんにも影響するなんて知らなかったわ



⑤低出生体重児出産のリスク増

やせの女性は、ふつう体型の女性を比べて低出生体重児を出産するリスクが高いです。さらにその赤ちゃんも大人になってから高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。



若い女性

健康美人を目指すには？

安静にしているでもエネルギーは使われるため、体を「生かす」ためには**適度なエネルギー**が必要です。
未来の自分ために**適度な食事と運動**で健康美人を目指しましょう。

1日3食食べる（朝食を忘れずに）

- 簡単に食べられるものから食べてみる
- 朝食はしっかり、夜遅くの食事は控えめに



必要なエネルギーを把握して食べる

- 市販の食品の「栄養成分表示」を確認
- 1食あたり、下表の1/3量を目安に食べよう

女性 1日あたり	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-39歳
エネルギー	2400kcal	2300kcal	2000kcal	2050kcal
たんぱく質	55g	55g	50g	50g
脂質	53~80g	52~76g	44~67g	46~68g
炭水化物	300~390g	288~373g	250~325g	256~333g

日本人の食事摂取基準2025版より

※日本人の平均的な体形で、身体活動レベル「ふつう」の場合

適度な運動をする

- 美しい姿勢、体力を保つためにも**筋力は必要**
- 生活の中で運動を取り入れる
- ながら運動やスクワットでもOK

1食に主食・主菜・副菜をそろえる

副菜：
野菜、きのこ、
海藻など

主食：
米、パン、
麺類など

主菜：
肉、魚、卵、
大豆製品
など



そろえるコツ



納豆ご飯

親子丼



サラダ

具だくさん
味噌汁



卵サンド &
ハムレタスサンド

◆足りないものを足す

◆主食・主菜・副菜が
含まれているものを選ぶ