

その体形は標準ですか？

「理想の体形」と、「実際の体形」、「健康維持のための標準的な体形」の認識が違っていませんか

実際は細めかも

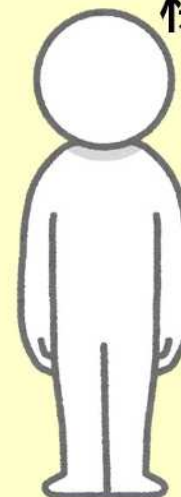
やせているのに
太っていると
評価する ✕



体格はBMIで判定する

$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

標準はこちら



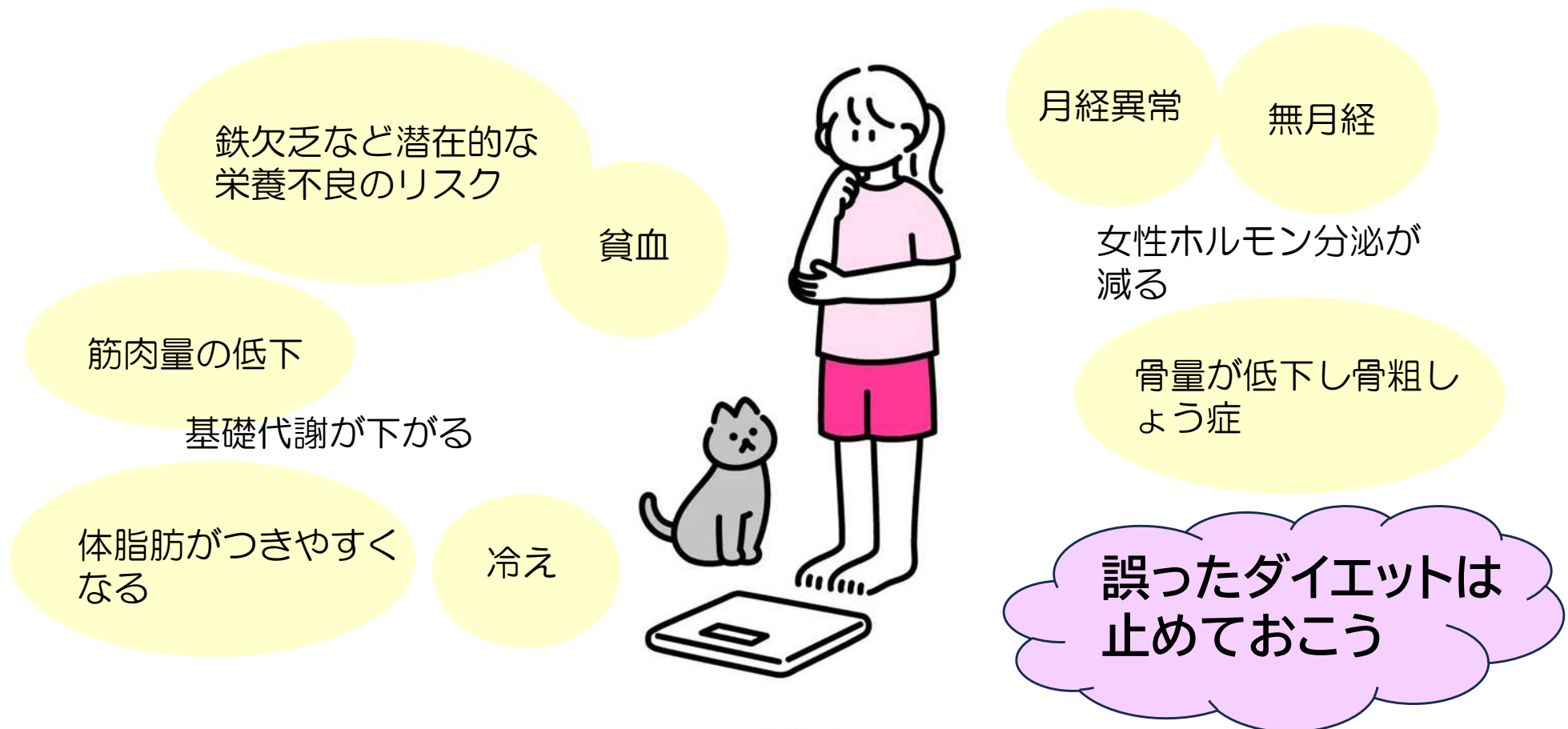
目標とするBMI (kg/m²)

18～49歳
18.5～24.9

50～64歳
20.0～24.9

「もっとやせたい」あなたへ

栄養バランスが偏った食事やエネルギー摂取不足によって、「やせていく」ことには、様々な健康のリスクがあります。



適正体重を目指そう！

18～49歳が目標とするBMIは

18.5～24.9

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

150cmなら...	41.6～56.0kg
155cmなら...	44.4～59.8kg
160cmなら...	47.4～63.7kg
165cmなら...	50.4～67.8kg

をキープしましょう！

やせすぎは
貧血や骨粗鬆症等の
原因に！

いわゆる
シンデレラ体重を
目指すのは
やめましょう！



岐阜県の30歳代女性の3割は「やせ」です。
健康の維持・増進のために、適正体重でいることが大切です。

「やせ」と食事のポイント

岐阜県の女性の約2割は「やせ」！ 特に若い女性が多いです！

■ 若い女性の食事の傾向

- ・ 朝食を食べない
 - ・ 肉類や菓子類の摂取量が多い
- ➡
- ・ 1日の総エネルギー摂取量が少ない
 - ・ 脂肪エネルギー比率が高く、偏った食事バランスに

■ 食事のポイント

① 1日3食きちんと摂ろう！



「食べない」といった無理なダイエットは、体脂肪が蓄積しやすい体質につながる可能性があります。

② お菓子は適量で、大豆製品や緑黄色野菜等をプラス！



納豆



小松菜



ひじき

等

お菓子だけではビタミンやミネラルが不足しがち！
鉄やカルシウムを多く含む食品（大豆製品や緑黄色野菜等）を取り入れつつ、バランスよく食べましょう！

カルシウムを摂りましょう！

「やせ」や「無月経」は骨密度の低下を招きます。
特に妊娠後期・授乳期や老年期に骨粗しょう症や骨折のリスクが高くなります。

カルシウムの
吸収率が高い

野菜類



小松菜・水菜・
切り干し大根 等

牛乳・乳製品



牛乳・ヨーグルト・
プロセスチーズ 等

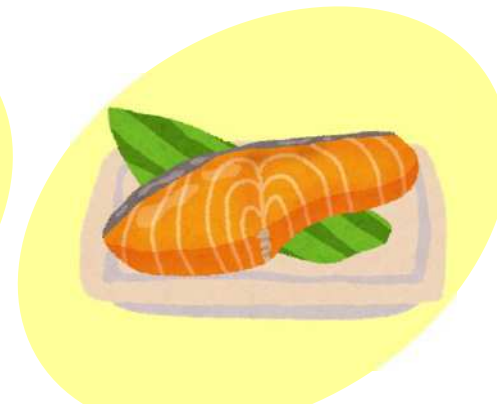
豆類



納豆・木綿豆腐・
厚揚げ 等

カルシウムの
吸収を促す

ビタミンDを多く 含む食品



鮭・イワシ・
きのこ類 等

色々な食品からカルシウムを積極的に摂取しましょう！

出典：農林水産省ウェブサイト

(URL：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html)

はじめようプレコンセプションケア プレコンサポーターTEXTBOOK

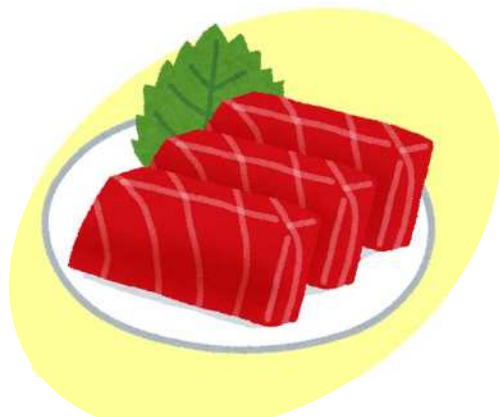
(URL：<https://precon.cfa.go.jp/>)

鉄を摂りましょう！

誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めるおそれがあります。
また、月経・妊娠・授乳期には、通常より多くの鉄が必要になります。

ヘム鉄

肉類・魚類



赤身の肉・魚
レバー 等

非ヘム鉄

野菜・海藻・
豆類等



小松菜・ほうれん草・
ひじき・豆類 等

非ヘム鉄と摂ると
吸収効率が高まる

ビタミンCを多く
含む食品



レモン・ブロッコリー・
いちご 等

非ヘム鉄の吸収を
妨げるタンニンまた
はカテキンを含む
コーヒー・緑茶等は
一緒に摂取しない
ようにするとgood



出典：働く女性の心とからだの応援サイト

(URL : <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>)

若い女性の「やせ」と健康・栄養問題」(健康日本21アクション支援システム)

(URL : <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-006>)