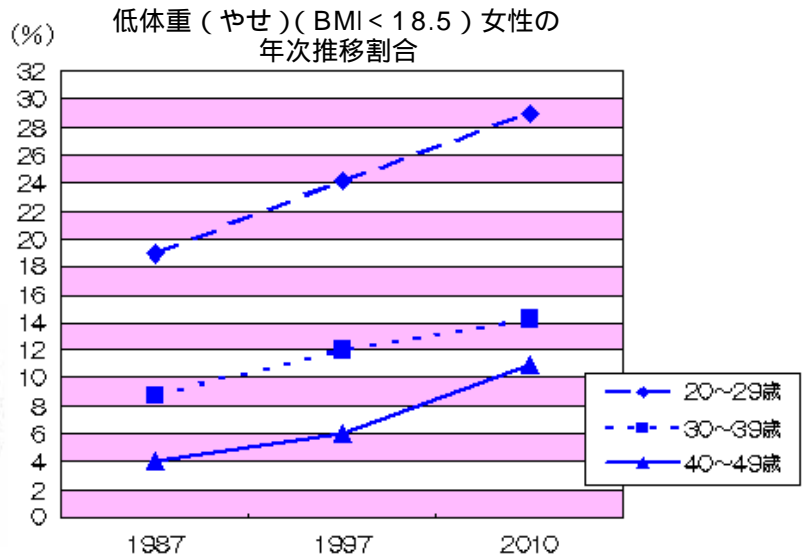




# 合言葉は「ふつう」の体型

## 20歳代女性の低体重（やせ）が年々増加中！

無理なダイエットを続けていると、鉄分不足による貧血やビタミン不足による肌荒れ・口内炎、カルシウム不足による骨粗しょう症などが心配だね。



厚生労働省：国民健康・栄養調査結果の概要より作成

## ダイエットはしていないけれど...

ダイエットをしていないけれど、体重が減ってきているという方... **低栄養**に注意が必要です！  
食事はとっていても偏った内容が続いていると、栄養の足りない状態 = 低栄養になることがあります。

低栄養につながりやすいのは、こんな食生活です！

食事作りが面倒  
お菓子ですます  
食事を抜く

動かないので、  
お腹がすかない

歯や入れ歯の調子が良なくて、  
食事が摂れない

決まったものしか食べない  
好きなものしか食べない

### 特に高齢期の方は 注意が必要です

栄養不足から、感染症や寝たきりにつながることもあるんだって！



## 低栄養状態が疑われるのは？

- ・ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少
- ・ BMI（体格指数）が18.5未満

定期的な体重計測は、  
健康管理の第一歩！



## あなたは「ふつう」の体型？

体重は、健康状態との関連が強いと言われています。

体型はBMI（体格指数）という指標でチェックすることができます。

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

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

BMI = 22 が最も病気になるにくいんだよ。



# あなたはどですか!?

## 「食事」があなたのからだをつくります

### 1日3食、時間を決めて食べましょう

必要なエネルギーを不足させない。（食事量が減ってきたら、なおさら）



お菓子で済ませたり、  
食事を抜いたりしないでね!

## 「ふつう」の体型は規則正しい食生活から



楽しみながら健康づくりに取り組んでいる人の体験談をご紹介します。

食生活改善推進員（ヘルスマイト） 大谷 啓子さん

地域に食を通じた健康づくりを進めることを目的として、大矢知地区市民センターで健康料理教室と男性料理教室を毎月一度開催しています。そこでは、主にバランスのとれた1食分の食事を調理していただき、一緒に食べます。体験を通じて学ぶことがあり、「とても勉強になったわ」と声をいただくことが多く、私たちも励みになります。

ヘルスマイトは各地区で料理教室を開催していますので、ぜひ皆さんも参加してみてください。