

20代女性のやせすぎが問題となっています

令和元年度国民健康・栄養調査でも5人に1人が痩せすぎという結果が出ました。（BMI＝体重kg／身長m²が18.5未満を痩せと判定） 極端なダイエットは次のような症状が出る可能性がありますので、BMI18.5未満の健康を損なうダイエットはしないように気をつけましょう。



便秘



足がむくむ



皮膚がカサカサ



疲れやすい



髪の毛が抜ける



貧血



冷え性



不整脈



筋力低下



免疫力低下