

若い女性の皆さん、痩せすぎていませんか？

●偏ったダイエットは栄養不良のリスクを高めます

偏ったダイエットは、ストレスがたまる上に便秘や貧血、骨粗しょう症など、健康を損なうリスクとなる恐れがあります。

若い女性や妊婦の低栄養は、「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。



食物繊維不足による**便秘**

鉄分不足による**貧血**



カルシウムやビタミンD不足による**骨粗しょう症**



《あなたのBMIを知ろう！》

BMIの求め方 ： 体重 (kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

BMIとは： 肥満や低体重の指標として国際的に用いられている体格指数。

BMI基準値
(日本人の食事摂取基準
2020年版)

18~29歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9