

無理なダイエットによる「やせ」に注意！

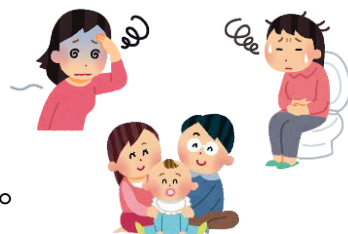
# 健康的な美しさを目指しましょう



## ステップ①

### 無理なダイエットによる、健康への影響を知ろう！

偏った食事のダイエットは、便秘や貧血、骨粗鬆症などのリスクにつながります。また、若い女性のやせは、次世代の子どもの生活習慣病のリスクを高める恐れがあります。



## ステップ②

### 自分の体格を確認してみよう！

#### BMIとは？

BMIとは、肥満度を表す体格指標です。  
BMIが22のとき、最も病気に罹りにくい状態と言われています。

BMIの範囲（18～49歳）

BMI(kg/m <sup>2</sup> )	判定
18.5未満	低体重
18.5～24.9	普通体重
25.0以上	肥満

#### 自分のBMIを計算してみましょう

$$\text{体重 (kg)} \div \left( \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right) = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

(例) 体重50kg、身長150cmの場合：50kg ÷ (1.5m × 1.5m) = 22.2 (kg/m<sup>2</sup>)

※簡単な計算方法：BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長(m)

## ステップ③

### 健康的な体格を目指して、生活習慣を改善しよう！

➤ バランスの良い食事を心掛けましょう

自分に必要なエネルギーや栄養素を摂ることが大切です

➤ 日々の生活に運動を取り入れましょう



参考：e-ヘルスネット 若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題（厚生労働省）  
e-ヘルスネット ダイエット（厚生労働省）  
日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）