



無理なダイエットによる「やせ」が増えています あなたは大丈夫ですか？



女性の「やせ」の現状って？

ダイエットのために、必要である量の食事をとらないことなどが原因で、20歳代から30歳代の女性の**約5人に1人が、「やせ」**（BMI18.5未満）*の状態になっています。

（*令和4年 国民健康・栄養調査）

❓ なぜ「やせ」問題が改善しないのか…

- ・適切な体形についての認識不足
- ・「やせているほうがいい」という価値観の普及などの理由が挙げられます。

自分のBMIを知っていますか？

「BMI」とは？

体格を表す指標として用いられている指数です。
自分のBMIを計算してみましょう！

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

kg ÷ m ÷ m = BMI

判定基準	やせ (低体重)	18.5未満
	普通	18.5～25未満
	肥満	25以上

「やせ」に要注意

「やせ」や偏った食事による無理なダイエットは以下のよう
なリスクにつながります。

鉄欠乏性貧血、卵巣・月経機能の低下、冷え、
骨粗しょう症、低出生体重児の出産

「しっかり食べる」ことを心がけよう

女性の健康のためには、「しっかり食べる」ことを心がけ
ましょう。

■ 1日3回の規則正しい食事

毎日決まった時間の食事は、体内時計を整えるとともに、食べ過ぎ防
止にもつながります。

■ 主食・主菜・副菜がそろった食事

栄養バランスがよく、色彩豊かでよりおいしく食事が楽しめます。

■ 自分に合った量を知っておく

【体重50kgの場合の1食の目安量】

🍚 主食: 体重を3倍し kg を g にかえた量 = 150g 位のご飯 (一般的な茶碗の普通盛り一杯)

🥩 主菜: 肉・魚・卵・大豆食品などのたんぱく源の食品は、ご飯の約半量の
70～80g (片手のひらにのる大きさ、肉・魚は手の厚さ程度)

🥬 副菜: ご飯と同量または 100g～150g (生野菜は両手1杯程度、温野菜は片手1杯程度)

参考資料

- ・厚生労働省 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」
- ・日本栄養士会 読む栄養補給ニュータス「ダイエットにも『しっかり食べる』習慣を」、ヘルシーダイアリー「今と未来のためにキーワードは『しっかり食べる』」
- ・東京都保健医療局「#女子けんこう部 おさらいしてみよう！食生活のこと。」・全国健康保険協会岡山支部「手でわかる!? 1日の適量はこれくらい!!」

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）