

「若い女性の痩せについて」



令和5年国民健康・栄養調査によると、体格指数（BMI）が18.5未満の「やせ」の者の割合は、女性全体では12.2％でしたが、20～30歳代の女性では**20.2％**（5人に1人がやせ）となっています。20～30歳代の女性のやせの者の割合は、ここ10年は大きな増減はみられていませんが、その割合を減らすことが国の目標となっています。

自分は「やせ」なのかそれとも…？

BMI = 体重（kg）÷ 身長²（m）

この計算式で求められます！

例えば、体重55kgで身長158cmの場合

55（kg）÷ 1.58（m）÷ 1.58（m）＝約22

この場合であれば正常となります。



そもそも〈女性の「やせ」が減少しない背景〉

- ・適切な体型についての認識不足
- ・「やせているほうがいい」といった価値観

複数の因子が影響を及ぼし、誤ったダイエットなどによる偏った食生活が**鉄欠乏による栄養不良のリスク**を高める恐れがあります△

鉄欠乏やそれに伴う貧血になると、**だるい・疲れやすい**といった自覚症状や、**爪の変形**などをもたらします！



鉄欠乏を防ごう！

鉄分
・牛肉
・あさり
・納豆
・まぐろ

+

ビタミンC
・ほうれん草
・ブロッコリー
・パプリカ
・いちご

鉄を豊富に含む赤身の肉や魚、その吸収を高めるビタミンC（ほうれん草などの緑黄色野菜、果物など）を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。無理なダイエットや偏った食生活は、鉄以外にも健康を維持する上で必要な栄養素の不足を招きます。また、「食べない」といった無理なダイエットを行うと、かえって**筋肉量が減少し基礎代謝が低下する為、体脂肪が蓄積しやすい体質になります。**

医務室内にも、食事に関するパンフレットが置いてあります😊！



出典、引用

厚生労働省：健康日本21アクション支援システム（<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-006>）

厚生労働省：専門家コラム（<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/column-6.html>）

めでいログ：BMIの求め方（<https://portal.medilog.jp/howtobmi/>）

R G保健指導の「知りたい」がここに 保健指導リソースガイド：FUS関連する異常（<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/opinion/011/006/01.php>）



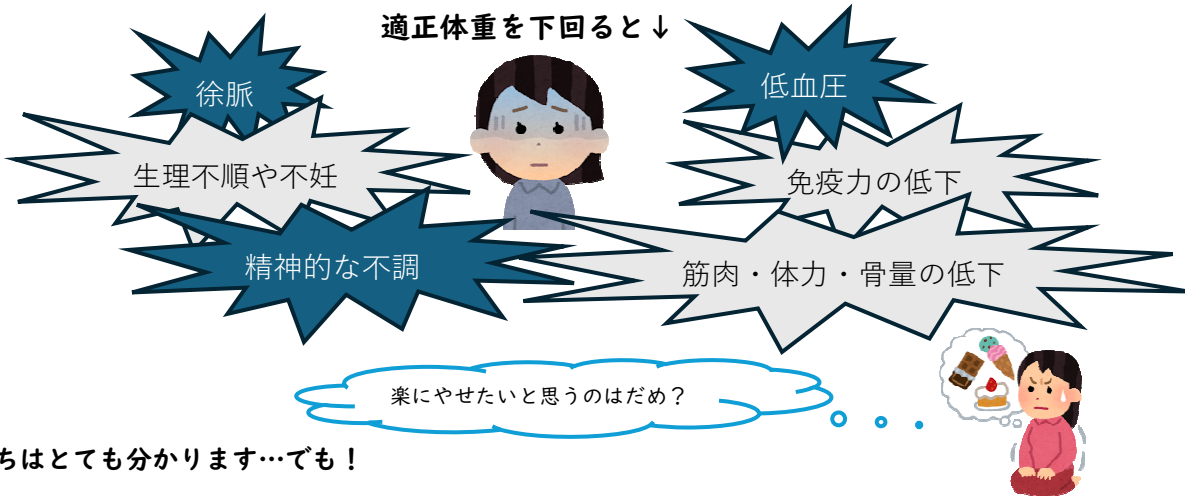
じゃあどのくらいがちょうど良い体重？

適正体重とは？

日本ではBMIの値が22の時が最も健康リスクが少ない適正体重だとされています。

例）目標にしたいBMI が22で、身長が158cmの場合

1.58（m）× 1.58（m）× 22＝55kg つまり**55kgが適正体重**となります。



気持ちはとても分かります…でも！

突然ですが ※マンジャロについて※

最近ニュースでみた、聞いたことのある方もいるかもしれません。食事や運動を頑張らなくても、打っただけでやせる、美容に効く注射といった誤った情報から、適切な使用ができていない事例が増えてきています。本来は2型糖尿病の治療薬であり、2型糖尿病以外の方が使用した場合の有効性・安全性は医学的に確認されていません。（激しい吐き気などの副作用や、二次的な健康被害が生じる恐れも）まずは**食事、運動、睡眠等の生活習慣を見直し、適正体重を目指しましょう。**

【食事】

・朝ごはんを食べよう！

体内時計とあらゆるホルモン分泌を整えてくれる為、朝ごはんを食べる習慣＝夜の眠りも整える習慣となります。また、朝ごはんにたんぱく質を加えると、たんぱく質の消化によって熱を生み出し、冷えの予防や筋肉量・体脂肪率を適正にする効果も担っています。

【運動】

・目指せ1日8,000歩！

運動習慣がない場合、階段の利用や電車・地下鉄内で立つといった活動量upから始めましょう。8,000歩が難しい場合は、早歩きで3,000歩でも◎。

【睡眠】

・1日6時間以上寝よう！

6時間以上の睡眠が翌日のパフォーマンスに満足感をもたらすことが分かっています。睡眠時間確保の為に、

Newton別冊 科学的に正しい減量の教科書 無理なく健康的にやせるための新知識：適正体重(P9,2025年10月10日株式会社ニュートンプレス発行)

玉寄クリニック：マンジャロについて（<https://tamayose-cl.jp/blog/>）

