

3月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です

この週間は、女性の健康への関心を高める啓発期間です。健康日高21（第三次）にも女性の健康に関する項目が記載されています。今回は「やせ」をテーマに取り上げます。



やせすぎに注意しましょう

近年、過度なやせ願望やダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向などもあり、「やせすぎ」が問題視されています。

肥満だけでなく、体重を適正に維持することが健康のためには大切です。

「やせ」はBMI (Body Mass Index) という体格指数で18.5未満の場合を指します。

【自分のBMIと適正体重を知ろう！】

身長、体重を入力するだけで簡単計算！

BMI=体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))



●やせは「美」ではなく「不調」の原因に

誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、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、筋肉量が減少することで基礎代謝が低下し、体脂肪が蓄積しやすい体質になります。

血糖コントロール
不良による
糖尿病発症

低血圧
不整脈

骨粗しょう症

肌荒れ

筋肉量低下や
低栄養による
フレイル*

など

貧血

月経異常

低出生体重児が
生まれやすい

※フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護状態の中間に位置する「虚弱な状態」

●おすすめ新習慣

朝ご飯を食べよう！

血糖コントロールや体内時計を整える役割があります。

調理なしで食べられるヨーグルトやバナナなどから試してみましょう。



おやつは栄養のあるものを

忙しい日々の中で3食だけで必要な栄養素を補うことは簡単ではありません。おやつタイムを栄養補給のチャンスに！

積極的にからだを動かそう

こころもからだもリフレッシュ！運動習慣の獲得は難しくても、階段を使うなど、日常の中で体を動かしましょう。



●おすすめのお話

女性の健康週間

元体操選手田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える

～自分のカラダと向き合ひ、
適正体重の大切さ～



こちらから
ご視聴ください



元体操日本代表選手で、現在は2児の母として活躍する田中理恵さんと、産婦人科医でスポーツドクターの能瀬さやか先生が対談。田中さんの現在までの健康秘話を尋ねながら、女性の健康と今日からできることを能瀬先生がわかりやすく解説します。