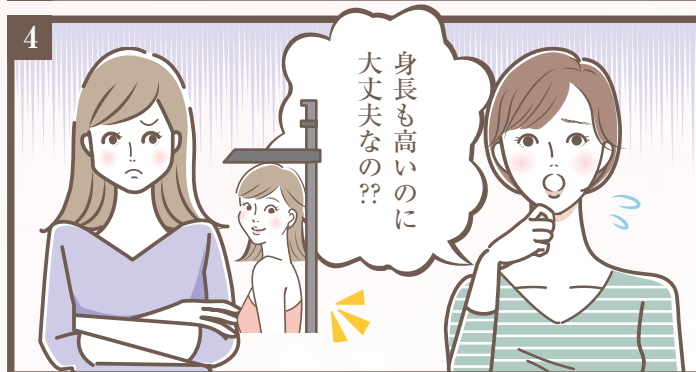
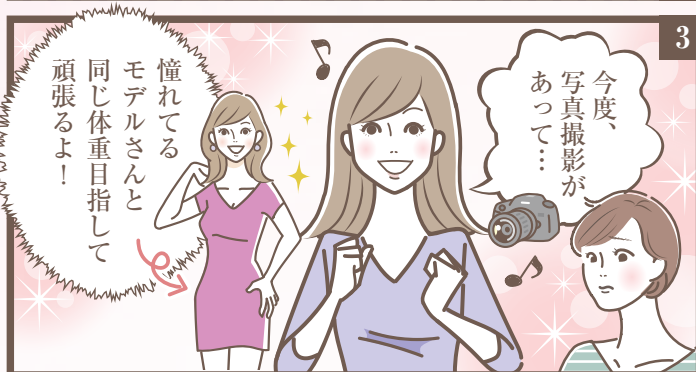
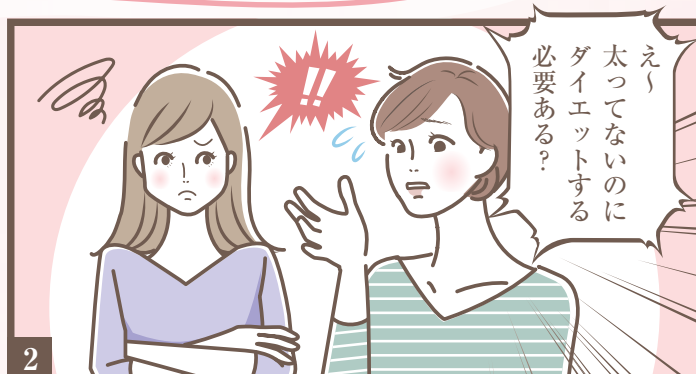


やせたら キレイって本当？

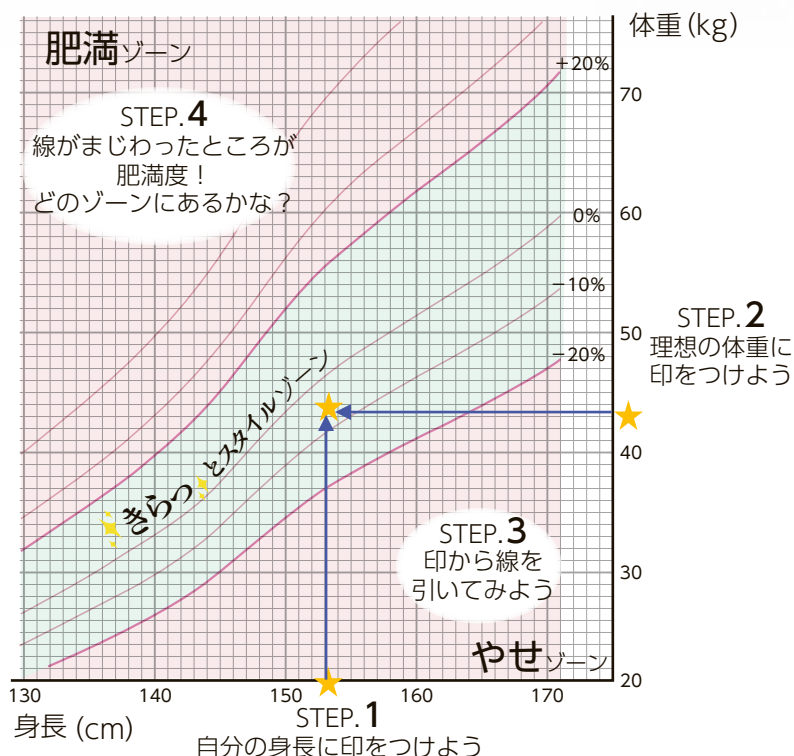
健康 きらっ とスタイルを目指そう



あなたの“理想の体重”大丈夫？

18歳未満

STEP 1～4に沿って確認しよう！



自分の体重でも確認してみよう！

グラフ出典：一般社団法人日本小児内分泌学会 著者：伊藤善也, 藤枝恵二, 奥野晃正
Clin Pediatr Endocrinol 25: 77-82, 2016

18歳以上

STEP.1 計算して理想の体重のBMIを確認しましょう

$$\frac{\text{理想の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \frac{\text{身長 (m)}}{\text{身長 (m)}}$$

BMI
(体格指数)



自動計算できます

STEP.2 理想の体重のBMIはどのゾーンにありますか？

BMI
18.5

BMI
25.0

やせゾーン きらっ とスタイルゾーン 肥満ゾーン

kg

kg

身長 m × 身長 m × 18.5

身長 m × 身長 m × 25.0

STEP.3 やせゾーンと肥満ゾーンの時の自分の体重を計算してみましょう

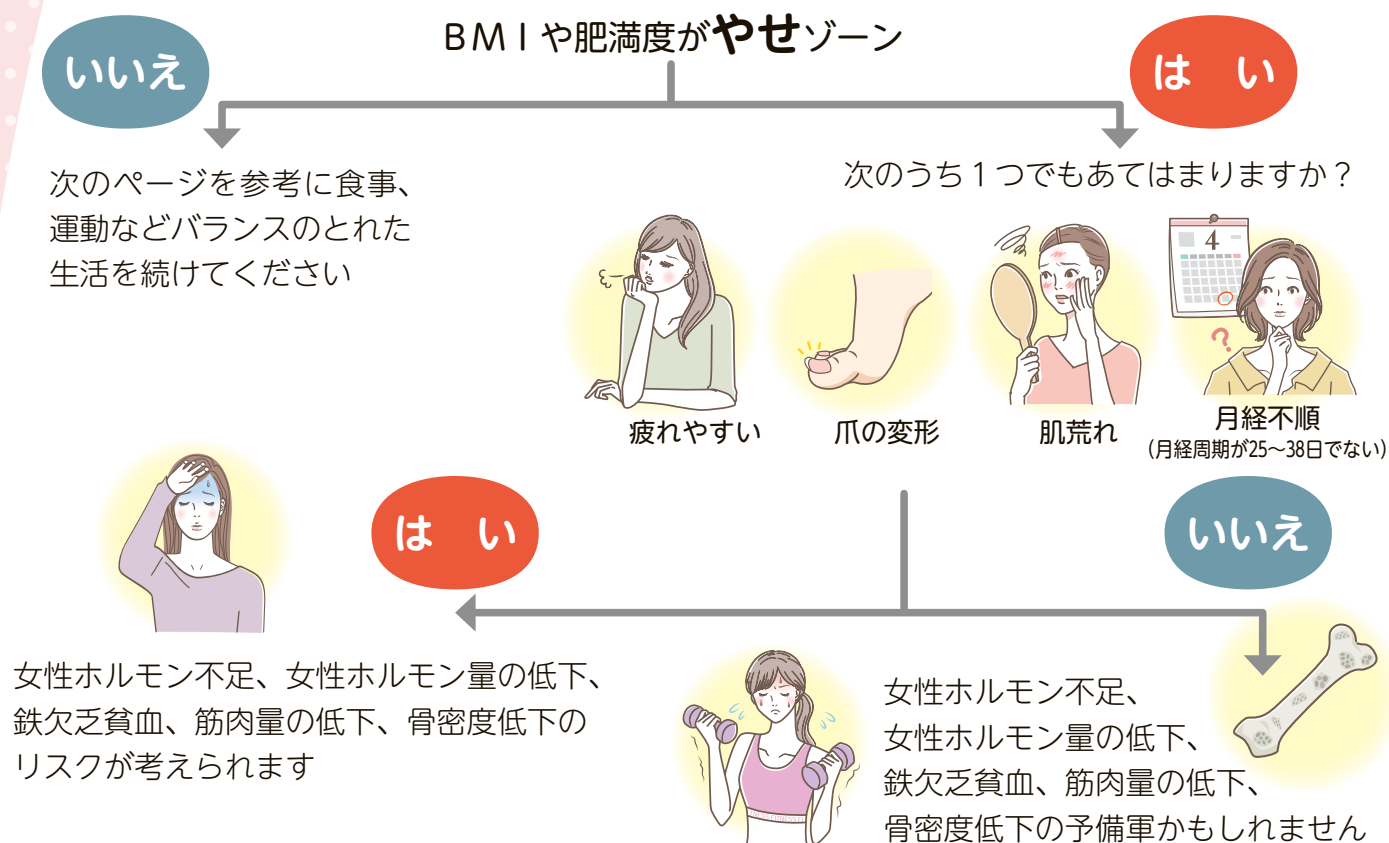
自分の体重がどのゾーンにあるか確認してみよう！



やせるとどうなるの？

※やせとは、BMI（体格指数）で18.5未満の場合、肥満度では-20%以下を指します。

今のあなたは？チェックしてみよう



じつは、あなたの将来に…

不妊症



やせによる女性ホルモン量の低下は、月経不順や無月経となり、不妊症の原因となります。

骨粗鬆症



骨がすかすかになり、骨折しやすい病気です。やせは、骨粗鬆症になるリスクを高めます。骨折が原因で、将来寝たきりや要介護の可能性もあります。

糖尿病のリスク増

やせによる筋肉量の低下は、血糖値を下げるインスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。

あなただけでなく、赤ちゃんにも…

やせの状態は、低栄養状態です。やせの女性が妊娠したら、お腹の赤ちゃんに十分な栄養が届けられません。

やせの女性は、普通体型の女性と比べて、低出生体重児を出産するリスクが高いです。さらに、低出生体重児は、おとなになってから高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。



健康^{キラッと}スタイルは食事から

やせの主な原因は、あなたに必要なエネルギーや栄養素が充分にとれていないことです。
普段の食事を見直してみましょう

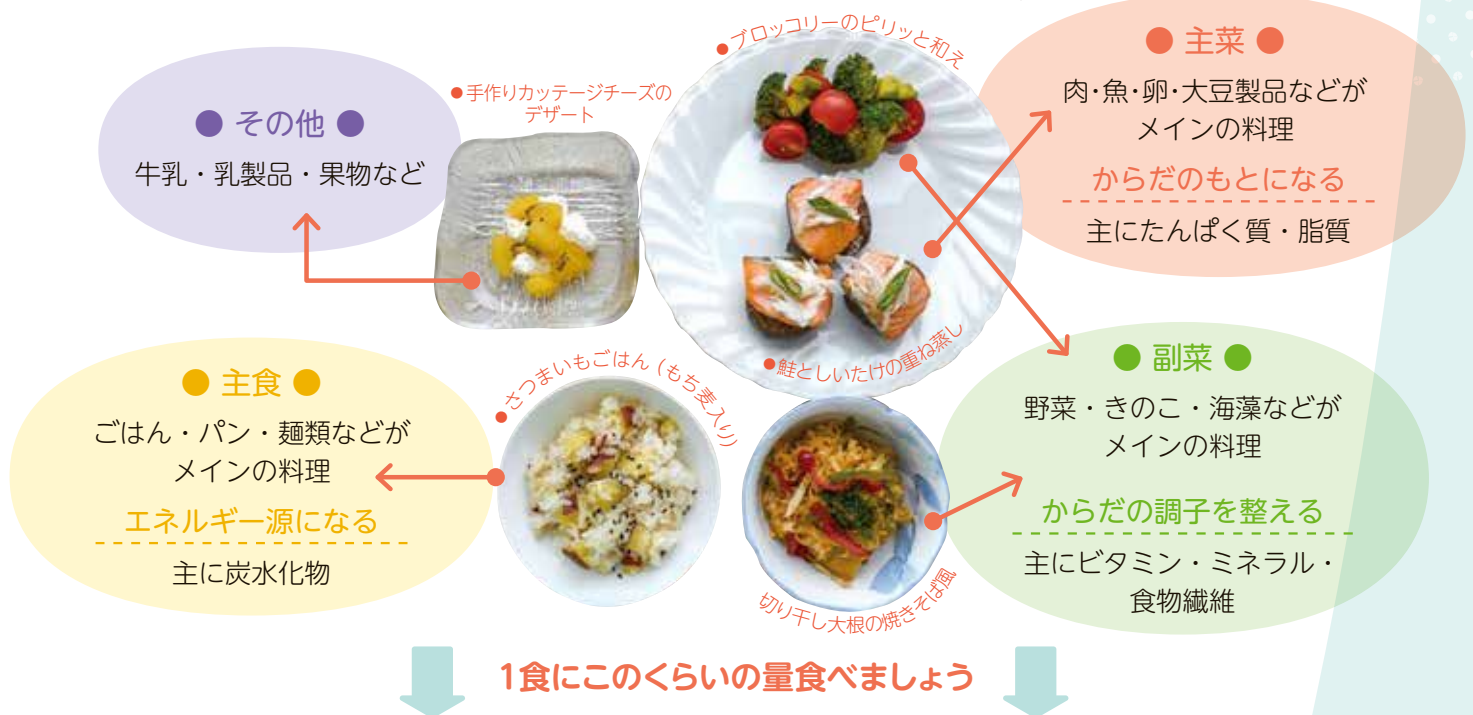
ポイント 1日3食きちんと食べよう

1食抜くと、その分を残りの2食で補うことは難しいため、
必要なエネルギーや栄養素がとりにくくなります

- 早寝・早起きや同じ時間に食事を摂るなど生活リズムを整える
- 食欲や時間がなくても食べやすいもの・簡単に食べられるものから食べてみましょう
- 夜遅くの食事や間食の食べ過ぎに気を付けよう

ポイント 栄養バランスよく食べよう

1食に主食・主菜・副菜をそろえると必要なエネルギーや栄養素がとれます



主 食

ごはん

パン



1食につき1つ選ぼう

主 菜



魚

卵



豆腐

肉



1食につき手のひら1つ分選ぼう

副 菜



1食につき生野菜なら両手1杯、
加熱した野菜なら片手1杯

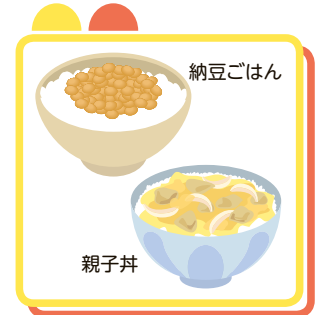
さあ、ステップアップしよう

1食に **主食** **主菜** **副菜** をそろえるコツ

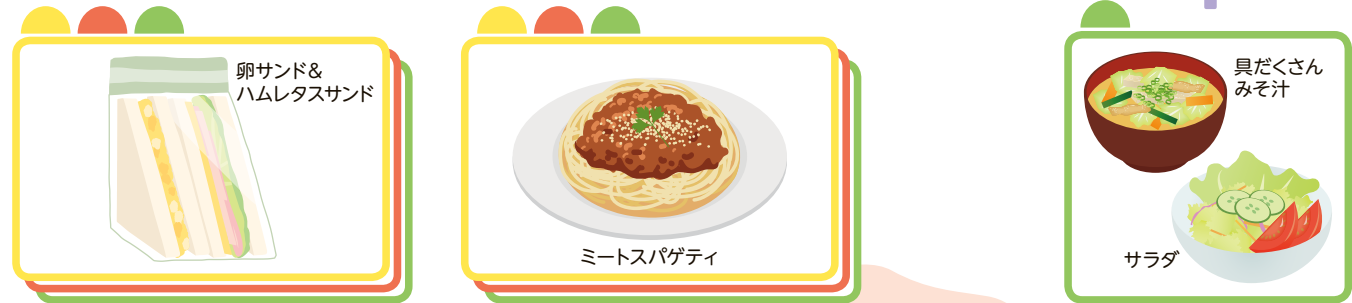
● 足りない色をトッピングする



● 足りない色を追加でそろえる



● 1品に**主食**・**主菜**・**副菜**が含まれているものを選ぶ



必要な栄養量を参考に食品を選ぶ

市販の食品には、「栄養成分表示」が載っています。
1食あたり下表の1/3量を目安に、商品を選んでみましょう。

女性 1日あたり	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-39歳
エネルギー	2400kcal	2300kcal	2000kcal	2050kcal
たんぱく質	55g	55g	50g	50g
脂質	53~80g	52~76g	44~67g	46~68g
炭水化物	300~390g	288~373g	250~325g	256~333g

日本人の食事摂取基準2025年版を参考に作成

※日本人の平均的な体形で、身体活動レベル「ふつう」の場合
…「ふつう」は、座位中心ですが、移動や立位の作業あるいは通学・通勤・軽スポーツ等のいずれかを含む場合を言います

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



Q & A

Q 体重が重くなるので、筋肉はつけたくありません。

A 筋肉が少ないと、筋力がなく姿勢が保てなかったり、疲れやすくなったりします。筋肉は必要です。

Q やせればやせるほどいいのではないですか？

A やせゾーンの人は、やせる必要はありません。やせると、2ページのような影響があります。今だけでなく、将来の健康や生まれてくる赤ちゃんの健康にも影響があります。

Q カロリー(エネルギー)をとると太りませんか？

A 安静にしているだけでもエネルギーは使われ、体を「生かす」ために適度なエネルギーは必要です。消費するエネルギーより多くとると、太ってしまうのです。

Q サプリメントで栄養をとっているのに食事は必要ですか？

A サプリメントは、食事を補うものであって代わりになるものではありません。通常の食事よりも強い働きをする成分が含まれていたり、過剰摂取による健康被害等を生じたりする可能性があるため、まずは食事をとるようにしましょう。