

「やせ」や「無理なダイエット」

が引き起こす落とし穴！？



最近の傾向

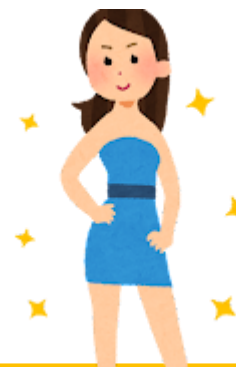
多くの若い女性が持つ「**やせ願望**」や「**ダイエット指向**」・・・

肥満度(BMI)が18.5未満の「やせ(低体重)」20歳代女性は**21.7%**(2017年度)

実はその多くの方が**やせる必要がない**のに、**偏った食生活や極端なダイエット**を繰り返しています。

やせ問題が解決しない背景

- 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
- 氾濫した様々なダイエット法など種々の因子



痩せすぎ、無理なダイエットがもたらす症状

① 鉄欠乏やそれに伴う貧血

<症状> だるい・疲れやすい、ふらつく、



② 摂食障害



<症状> **過食**: 週に数回・数ヶ月間にわたる過食と、体重増加を防ぐための不適切な代償行動
拒食: 太ることを恐れて食物を避けるために極端にやせてしまう

③ 無月経・生理痛・低血圧・不整脈等の症

<対処法>

- 鉄を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの**緑葉野菜**をしっかりと食べる！
- 体を動かす等、趣味を持ってストレスを解消する
- 症状がある場合は医療機関を受診する



適切なダイエットとは？



体重管理の目標とする BMI は、年齢によって異なりますが…

➤ 自身の適正体重を知り、本当にダイエットが必要か判断しよう

※適正な範囲にある場合は、食事の量を大きく変える必要はありません。しかし、その範囲であっても、腹囲が基準を超えていたり、血圧や血糖が高めであったり、体力や気力が以前より減ったと感じる方は、食事の内容や生活の質を見直しましょう。**3kg 以上のダイエット**は、生理痛や無月経の原因になります

➤ 食事記録をつける

「何から始めたらよいか、わからない」という人にも、記録はお勧めです。

いつ、どんなときに、どのようなものを食べて、どのように感じたかがわかり、課題や改善点を可視化できます

□

ダイエット方法に困っている…

痩せすぎているかな…



1人で悩まず相談しましょう！

健康障害がある場合は受診しましょう！

保健管理センターには体組成計や身長体重測定器等の機械があります。

ぜひご活用ください！