

見た目をきれいにしたい
体型を気にせず好きなファッションを楽しみたい
憧れの芸能人の体型に近づきたい等 やせたい理由は様々

「やせ」ってなにが悪いの？

キレイ DE 元気

～やせに潜む健康リスク～



check こんなサイン、見逃していませんか!?

- 朝から体がだるい
- 髪の毛のツヤがない
- 肌が荒れやすく、乾燥がひどい
- 集中力が続かない
- 月経不順がある



「なんとなく不調」
原因は
エネルギー不足かも？



エネルギー不足が続くとどんなことが起こるの？



美容への逆効果？理想とギャップが生まれる可能性 ⚠️

キレイになりたいという願いに反して、だるい・疲れやすいといった自覚症状や爪の変形、肌のかさつき、髪のパサつきが気になってしまうかも。

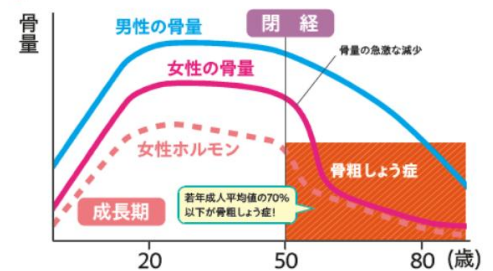
基礎代謝が下がる

エネルギー不足になると、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出します。筋肉量が減ると基礎代謝が落ち、体脂肪を蓄積しやすい体質になります。食べていないのに太りやすい体になってしまうかも。

骨の貯金は〇〇歳まで!? 骨粗鬆症の可能性あり

女性ホルモン（エストロゲン）の減少や骨への負荷不足、カルシウムなどの栄養不足により、将来の骨粗鬆症のリスクが上がります。骨密度がもっとも高まる時期は20代前半までです。

年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



注)若年成人平均値(腰椎では20~44、大腿骨近位部は20~29歳)
出典:骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版,2015.

不妊の可能性あり

やせていたり、急激に体重が減ったりすると、「体脂肪が少なすぎる＝妊娠できる状態ではない」と脳が判断して防衛本能が働き、月経が止まってしまいます。自然に月経があることは、妊娠できる体を整えておくためにも重要です。

また、男性も栄養不足の状態ではホルモンの異常や、精巣機能の低下がみられる可能性があります。

未来の赤ちゃんにも影響が...



若い女性や妊婦の「やせ」は、次世代の子どもの生活習慣病の発症リスクを高めることが危惧されています。母親から届く栄養が少なく小さく生まれてきた子どもは、体内にエネルギーを溜めこみやすい体質であるため、成人後に生活習慣病（高血圧・糖尿病など）にかかりやすいと考えられています。

topics ファス (FUS : Female Underweight Syndrome)

日本肥満学会は、女性における低体重・低栄養と健康障害の関連を示す症候群、FUS（女性の低体重/低栄養症候群）を提言。18歳から閉経前までの成人女性を対象とした新しい疾患概念として注目されています。

なんと、日本人女性における低体重は先進国の中でも割合が高く、20代女性の約2割が低体重です。体重に対する認識やボディイメージの歪みがあることが示唆されています。

えー！低体重の若年女性は、BMI20.5 kg/m²で肥満と感じる？
私はそう思っちゃうかも...



“ちょうどいい”を見つけよう！

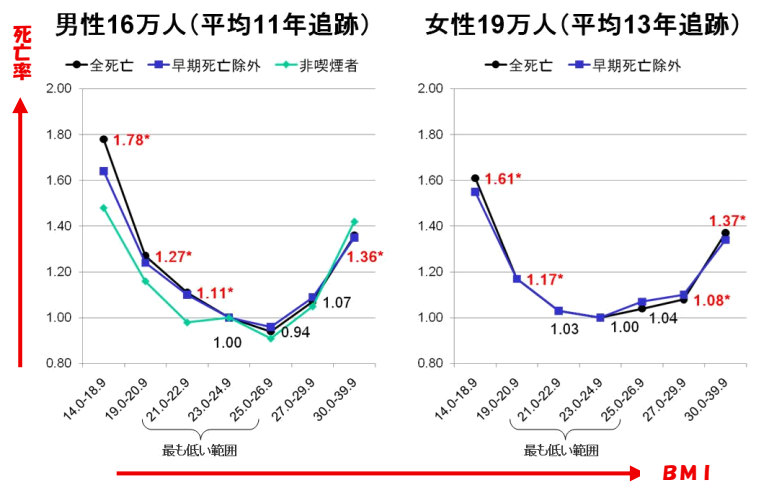
BMIは、身長と体重から算出される体格指数で22が理想とされています。痩せすぎていても、太りすぎていても、死亡リスクが上がります。

CHECK あなたのBMIは？

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

低体重（やせ）	標準体型	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

全死因



出典:国立研究開発法人 国立がん研究センター 科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 https://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/2830.html
参照 (2026-02-05)

チャージ&リセット 生活リズムを整えよう！

POINT! 食事・睡眠・運動

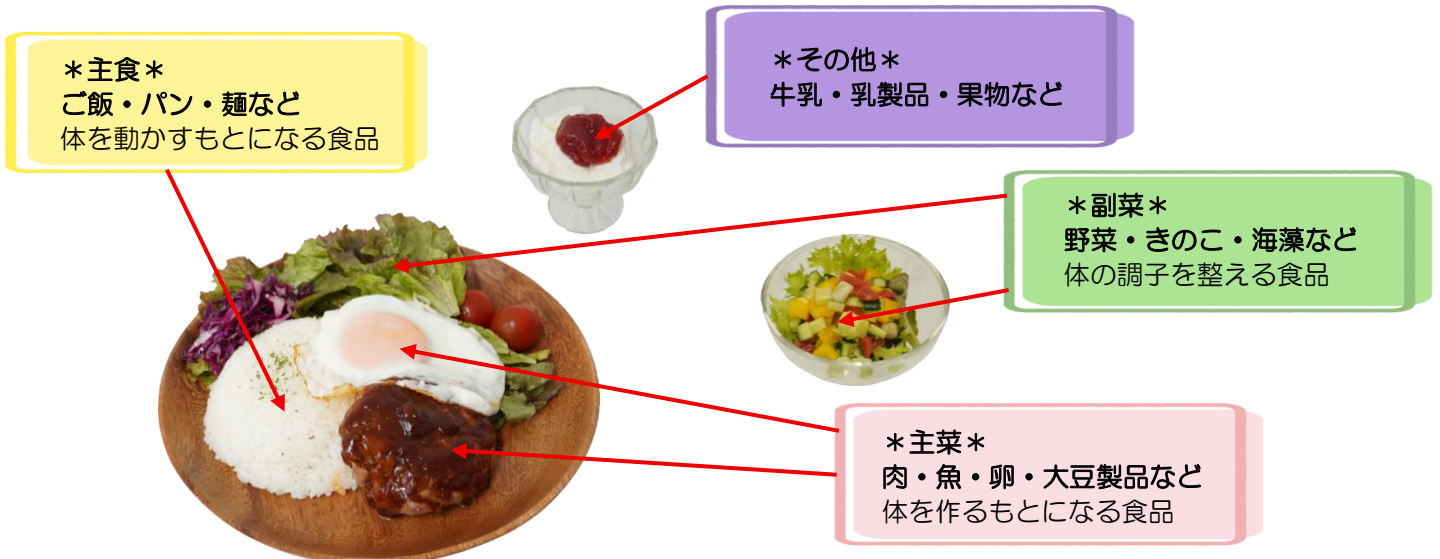
ちょうどいい体を作るには、規則正しい生活を送ることが大切です。バランスのよい食事・規則正しい睡眠・適度な運動を心がけましょう。あなたの睡眠時間はどれくらいですか？個人差はありますが、成人は6~8時間が目安です。ぐっすり眠るためには運動も大切です。いつもより歩幅を広くし速く歩いたり、階段を積極的に使ったりするだけでも、活動量がアップしますよ！



“食べる”を味方に！キレイ DE 元気は食事から

POINT! 主食・主菜・副菜をそろえよう

3つをそろえるように意識することで自然と栄養バランスが整います。



POINT! 必要な栄養量をとろう

1食の目安量としてこのくらい食べましょう。

主食

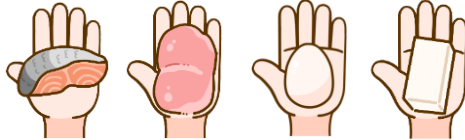
お茶碗に
軽く1杯



主菜

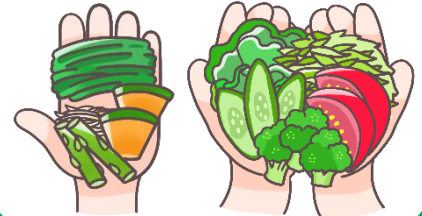
手のひらにいずれか1個分

魚 肉 卵 大豆製品



副菜

加熱した野菜は片手1杯
生野菜は両手1杯



ココ
要注意
です

糖質制限のために主食を抜くのは
制限が必要なのは甘い飲み物やお菓子類です
主食をしっかり食べることで、間食の習慣が抑えられます



POINT! 朝食を食べて代謝スイッチをON



多摩市政世論調査によると、20~30代の朝食を欠食する（週に3日以下食べている）人の割合は他の年齢層よりも高い結果となりました。

令和5年度多摩市政世論調査
朝食を欠食する（週に3日以下食べている）人の割合

全世代	20代男性	30代男性	20代女性	30代女性
18.2%	32.4%	32%	34%	31.6%

朝食を食べると、胃腸が動き出し、熱が作られて体温が上がります

「朝食を抜いた方がやせる」と思う人もいるかもしれませんが、実は逆効果になることが多いです。



こんな時はどうする?? よくあるお悩み

Q: 危ないダイエットってありますか?

A: 「〇〇だけダイエット」のように、特定の食品だけを食べる極端なダイエットは栄養が偏る危険があります。

また、「薬で楽にやせたい」とやせ薬を飲む安易なダイエットは、知らない間に大きな健康被害を起こす可能性もあります。

まずは生活習慣を見直し、改善しましょう。

Q: サプリメントで栄養を満たせば食事を減らしてもいいですか?

A: 基本は食事から栄養をとり、サプリメントはあくまで補助的に利用しましょう。

また、プロテインなどでたんぱく質をとると、処理する老廃物が増えて腎臓に負担がかかります。たんぱく質をとるだけでは筋肉は作られません。適度な運動が必要です。



健康栄養相談に来ませんか? 「保健師」「管理栄養士」が対応いたします

申し込み先・会場

多摩市健康福祉部健康推進課 (多摩市立健康センター)

多摩市関戸4-19-5 ☎042-376-9139

