

「やせ」や低栄養は

健康問題のリスクを高めます

4 太りすぎない
やせすぎない



近年、若い女性に「やせ」の割合が多いことが問題になっています。先進諸国の中でも、日本は成人女性の「やせ」の割合はとびぬけて高いです。

また、厚生労働省が10代～40代の女性を対象に実施した調査によると、約40%の女性が「理想BMI18.5未満」（「やせ」状態を理想とする）と回答しています。しかし、「やせ」や低栄養は様々な健康問題のリスクを高めます。

厚生労働省「女性のやせのインターネット調査（結果概要）」より抜粋
全文はこちらから→



食育 Point

間違ったダイエットは太りやすいからだを作ります

食べ物の摂取を控えて、低栄養が続くと…

- 筋肉の量が落ちて基礎代謝量が下がり、太りやすい体質になります。
- 必要な栄養がとれず、肌荒れや体調不良、生理不順、骨密度の低下など健康面に影響も出てきます。
- 妊娠・出産を含め次世代への影響が懸念されます。
- 拒食症や過食症などの摂食障害を引き起こすこともあります。



農林水産省「aff」2024年7月号より抜粋 全文はこちらから→



農林水産省「みんなの食育 女性編」より抜粋
全文はこちらから→

