

若年期の痩せと肥満と健康リスクを知る

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r6-houkoku_00001.html	第1部 栄養摂取状況調査の結果
2	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r6-houkoku_00001.html	第2部 身体状況調査の結果

その他参考となる関連資料

1	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message2.html	単身者の方へ 健康は食事から！ 朝食は欠かさず、野菜をたっぷり
2	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message3.html	子育てを担う方へ 食事は親子で楽しく！ 朝食は欠かさずに、もっと野菜を
3	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message1.html	肥満が気になる方へ 食事はバランス良く、 野菜たっぷり、油を使った料理は控えめに
4	お母さんになるあなたと周りの人たちへ ー妊娠の前から気をつけたい食べ物のことー	https://www.fsc.go.jp/okaasan.html	妊娠中に避ける食品など

若年期の痩せと肥満と健康リスクを知る

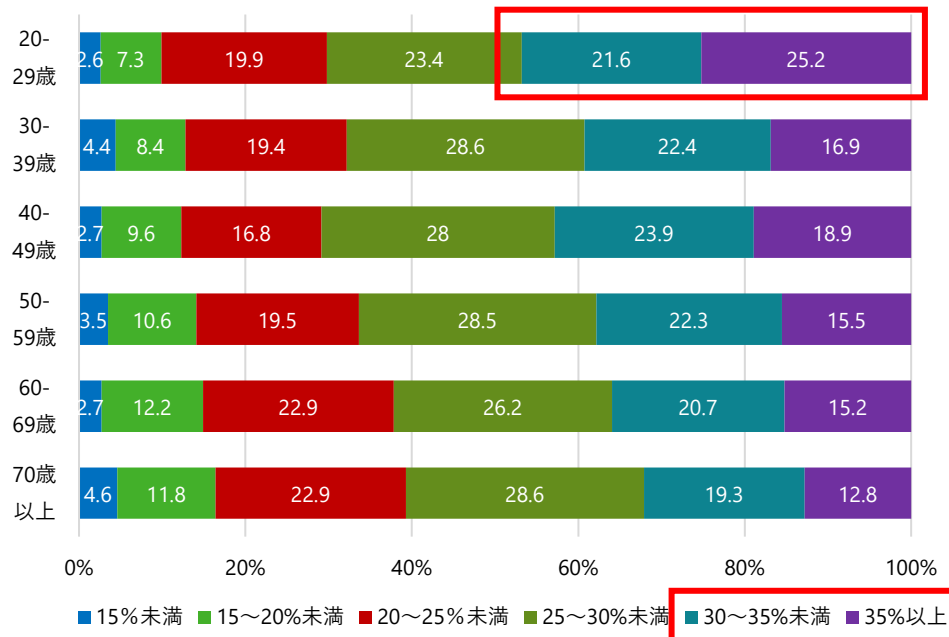
若年層では、男性の脂質摂取割合の高さや女性の低体重など、栄養バランスに関する課題が見られます。健康を維持するためには、適切な栄養摂取の理解が重要です。

若年層にみられる栄養バランスに関する課題

脂肪エネルギー比率の状況

- 日本人の食事における脂質エネルギー比率は年代によって差が見られ、20～40歳代で脂質の割合が高い傾向が見られます。
- 脂質の過剰摂取は生活習慣病のリスクにつながる可能性もあるため、適切な栄養バランスを意識することが重要です。
- 主食・主菜・副菜を組み組み合わせたバランスのよい食事を心がけることが望まれます。

脂質エネルギー比率の状況（男性）



女性の低体重（やせ）の割合

- 女性の低体重（BMI18.5未満）の割合は、特に20代を中心とした若い世代で高い傾向が見られます。
- 過度なやせ志向は、栄養不足や将来的な健康リスクにつながる可能性があります。
- 健康を維持するためには、適切な栄養摂取と望ましい体重の維持が重要です。

女性の低体重（やせ）の割合：BMI < 18.5の割合

