



20～30代女性の  
5人に1人が「やせ」に該当  
無理な

# 「ダイエット」「痩せすぎ」 の危険性



国民健康・栄養調査によると、成人女性の10人に1人、20～30代女性  
では5人に1人がやせに該当することが分かっています。

また、そのような状態がこの20年以上ずっと続いています。

平成29年度・平成30年度 厚生労働省 国民健康・栄養調査報告



「痩せている女性」って  
糖尿病になりやすい  
って本当？

## 本当です。

最近の研究において、日本の若いやせた女性では、やせていても血糖値が上昇しやすく、肥満の方と同じような糖の代謝異常があると報告されています。また、若いやせた女性は標準体重の女性に比べて、「食べる量が少ない」、「運動量が少ない」、「筋肉量が少ない」といった特徴があることも分かっていますので、しっかり食べて、運動するという生活習慣に変えていくことが重要です。

**痩せていて、不安なこと、心配なこと、対策をしたいと思ったときは、  
ためらわずに、かかりつけ医(内科・婦人科等)に相談しましょう。**

# 健幸な体型づくりに、#ウエルボディを取り入れてみる!?

ウエルボディとは、心もからだも健やかで満たされた状態が継続することです。  
そんなウェルビーイングの意味を含めた、めざす身体のありかたについて知って、  
ウエルボディを目指して健幸になりましょう。

適正  
体重

## 体格指数(BMI)を チェックしてみよう!

女性のやせ(BMI18.5未満)は、貧血や不妊、将来の骨粗鬆症や糖尿病のリスクを高めます。一方、太り過ぎ(BMI25以上)は、将来の生活習慣病の原因になります。  
目指すは、適正体重!定期的にBMIをチェックしてみましょう!

### BMIの計算と判定



※BMIチェックに加えて、  
体組成計で筋肉率や体脂肪率を  
測ることもおすすめします

ウエルボディについて  
もっと詳しく



マイウエルボディ  
協議会 HP

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}$$

判定

### BMI

25以上	太っている
18.5~24.9 (理想値は22)	標準の範囲
18.5未満	やせている

BMI(ボディ・マス・インデックス)は国際的に使われている肥満度を表す指標です。

図引用: 国立成育医療研究センター「プレコンノート」

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/my-action.html>

## ウエルボディになるために、生活習慣を見直そう!

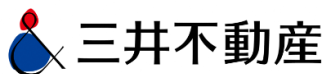
- 1 食事** バランス良く食べて十分な栄養を摂りましょう。
- 2 運動** 厚生労働省のガイドラインに示された「1日 8,000 歩」を目指し、週2~3日の筋力トレーニングで筋肉量を増やしましょう。
- 3 ちょこちょこ運動** 歩けなかったり、運動できない日は、「30分に1回、3分間」細切れ運動を生活に取り入れてみましょう。

参考: 順天堂大学「やせていても「少食で運動不足」はハイリスク。若い女性も気をつけたい糖尿病」

<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/medical/000233.html>

発行: スマートウエルネスコミュニティ協議会

協賛: 三井不動産・花王・カーブスジャパン



公式SNS 登録は  
QRコードから



本資料は、スマートウエルネスコミュニティ協議会が認証しています

本資料は内閣府戦略的イノベーション創造プログラムの取組の一環で作成しています