

女性のやせ



必要な栄養量を摂取できていない状態です。BMIという数字で定義されます。

やせの状態が続くと、骨密度の低下、筋力の低下、肌荒れ、貧血、月経不順などが起きやすくなります。

・思春期

月経や骨の成長、将来の妊娠・出産に影響しないよう、必要以上のやせ願望や過剰なダイエットはやめましょう。

・妊娠期

妊娠期の栄養不足は、低体重児となる可能性が高くなります。また、貧血になると、お腹の赤ちゃんに酸素が上手くいかないため、欠食せず食べることが大切です。

・更年期

女性ホルモンが減って、身体の不調が起きやすい時期です。高カロリーの食事は避け、野菜からよく噛んで食べましょう。

・高齢期

1日3食、たんぱく質（魚、肉、卵、大豆製品）を中心に、食べて筋力低下を予防しましょう。一度に食べることが難しい場合は、小分けに分けて食べましょう。

・適正体重を知ろう

摂取エネルギーと消費エネルギー量のバランスを保つ指標



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

例) 160 cm
57 kgの女性

$$57 \div 1.6 \div 1.6 = \underline{\text{BMI } 22.3}$$

※適正体重の出し方は、 $22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} = \underline{\text{適正体重の数値}}$

例) 155 cmの女性 $22 \times 1.55 \times 1.55 = \underline{52.8\text{kg}}$

・年代毎のBMI適正值範囲

厚生労働省基準

年齢	やせ	普通	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65～74歳	21.5未満	21.5～24.9	25以上
75以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

肥満の値は
全世代同じ