

やせてる女子

☆やせてる女性に警鐘☆

ヘルシー栄養対策!!



日本女性で、若い世代に栄養不良が心配される人（やせ、拒食、低栄養など）が増えています。特に、日本肥満学会は20代女性の約2割が「低体重」で、それが原因で骨密度の低下や月経周期異常などの体調不良にもつながっていくと、警鐘を鳴らしました。

低栄養の女性から2500g未満で生まれた赤ちゃんは、将来的に肥満や生活習慣病のリスクを高める可能性もあるので、若い世代からやせを防ぎ、健康トラブルを避けるためのヘルシー栄養対策が大切です！

◎お酒の飲みすぎ⇒隠れメタボや貧血に要注意！

働く女性の朝食欠食が増加しているのは、残業が多い女性ほど飲酒の量や、脂っこい食事が増え、朝食欠食率が高まる傾向があると言われています。

女性の中には、見た目はスリムでも体脂肪率が高い“隠れ肥満体型”の方が少なくありません。健やかに過ごすためにしっかり食べて、週3日は8000歩のウォーキングを行い、快適な睡眠に努めましょう。

酔ってる
陽気な女子

●隠れメタボを防ぐライフスタイル

①朝食を食べる ②ながら食べをしない ③夕食は八分目に ④よく噛んで食べる ⑤野菜や海藻を多めに

※おススメのお酒のおつまみ…

サラダチキン

魚肉ソーセージ

ゆで卵

冷やっこ

モズク

めかぶ

野菜スティック

無塩ナッツ

コーンサラダ



●女性に多い「貧血」とは…

食欲不振

頭痛

貧血の症状

息切れ

疲れやすい

動機

集中力の低下

運動機能・筋力の低下

食事の量が減って、血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）が減少することを「貧血」といいます。血色素が減少すると、体内の組織に酸素が十分行かなくなり、様々な不調が生じます。

「貧血」の中で最も多いのが「鉄欠乏性貧血」です。食事では、赤血球を作る栄養素の鉄やたんぱく質、ビタミンCを摂りましょう。

串焼きシバー



かつおのたたき



鉄

肉や魚等のヘム鉄と野菜や海藻等に非ヘム鉄があり、3度の食事ですっかり摂るのが、大事です。



ビタミンC



鉄の吸収を良くする作用があります。新鮮な野菜や果物を、積極的にとりましょう。



たんぱく質



卵・大豆・肉・魚のたんぱく質も、鉄の吸収を高め、血色素の材料になるので、手軽な食品も活用し補給するとよいです。

赤血球が作られる時に、ビタミンB12や葉酸も必要な栄養素です！

◎ 若い世代に必須の栄養素とは・・・

骨の健康に
大切な栄養
も摂ってねー

若い世代の栄養不足が心配です。普段から栄養素をバランスよく摂らないと、20代をピークに骨密度は低下し、腰痛や骨粗しょう症が始まり、骨折しやすくなります。若い世代に必須の栄養素を食事から摂って、骨や筋肉に栄養を貯えておきましょう。

カルシウム

骨の主成分はカルシウムです。骨粗しょう症や骨折を防ぐために、カルシウムを多く含む食品がお勧めです。

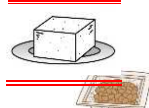
牛乳・乳製品



緑黄色野菜



大豆製品



小魚・海藻・乾物



ビタミンB12・D・K



ビタミンB12は豚肉、レバー、魚介類、チーズ等に含まれます。ビタミンDやKは、カルシウムの吸収や骨への沈着を助けます。魚や納豆、緑黄色野菜に多く含まれます。



葉酸



妊娠初期に積極的にとりたい栄養素で、細胞分裂や成熟を促進するので、赤ちゃんの重要な器官を作るのに大切な栄養素です。葉物野菜やレバー、果物に多く含まれます。



◎ 年に1度は健康づくり健診を受けましょう！

目黒区では生活習慣病予防を目的に、健康づくり健診（血液検査、血圧測定等）をお勧めしております。

対象：区内在住の16～39歳で過去1年以内に受診していないかた
費用：500円



※詳細は、こちらの二次元コードをご覧ください。

※問い合わせ先：目黒区保健所保健予防課管理係

電話 03(5722)9396 FAX03(5722)9890



◎ 健康づくり実践ガイドに、健康寿命を延ばすヒントが掲載

健康づくり実践ガイドを、ぜひご活用ください

健康なまち

めぐろをめざして！

目黒区のホームページで配信中！



← めぐろツチ

▲目黒区の地形から生まれた
健康づくりキャラクター



食事はバランスよく 生活習慣を見直そう

体を動かそう 生活習慣を見直そう 健診を受けよう



目黒区HP

健康づくり実践ガイド

検索

実践ガイドはコチラ



目黒区健康推進課 電話 03-5722-0586