

生涯にわたって 若い女性の皆さまへ

健康に過ごすために「やせ」にご注意！！

20～30 歳代女性の「やせ」(BMI18.5 未満)の割合は、

日本人の約5人に1人(20.2%) [出典：厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査]

千代田区民は、20 歳代女性の約4人に1人(24.0%)、

30 歳代女性の約6人に1人(15.3%)が「やせ」となっています。

[出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査(令和6(2024)年)]



*若い女性の「やせ」は何が問題なの？

食事量が少なく栄養不足になると

免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。

ホルモンバランスの乱れから生理不順や妊娠への影響などの問題が発生する可能性もあります。また、骨粗しょう症などを引き起こすリスクや痩せることへのプレッシャーから

精神的な健康問題に

つながることも・・・



国と比較して高い値になっており、千代田区の健康課題の一つです

20～30 歳代女性の「やせ」の人の割合を減らし、適正体重※を維持している人の割合を増やすことは「第三次健康千代田21」の目標になっています！

※適正体重：BMI 18.5 以上 25 未満を指します

*あなたの『やせ願望』は自分の体格と合っている？

自分の体格を知りましょう！

体格の判定は、BMI を用いて判定します。

BMI (体格指数)の計算方法は、

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

18.5 未満の「やせ」の場合は、食事の量や内容を見直してみましょう。

例えば・・・

158 cm 46 kg の場合

BMI は 18.4 になります

体格の判定

25 以上 → 肥満

18.5～25 未満 → 正常

18.5 未満 → やせ

今の体格が「やせ」でも、さらに痩せたいと思っている人も・・・



やせたい！という気持ちから、極端に食べる量を減らすことや特定の物しか食べない無理なダイエットをすることはリバウンドにも繋がります。

食べる量が少ないと、体は少ないエネルギーでも今までの状態を維持できるように、食べ物からの栄養吸収率を高めると言われています。そのため、ダイエットをやめた途端、体重が以前より増えてしまうこともあります。



また、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ってしまうとも言われています。

自分にダイエットが必要かどうかを正しく判断し、適正体重を目指すことが大切です！

*体に必要な栄養は摂れている？

20歳代女性 主な栄養素等の摂取状況

	エネルギー	たんぱく質	食物繊維	カルシウム	鉄
必要な栄養量※ ¹	1,950kcal	63~98g※ ³	18g 以上※ ³	650mg	10.0mg
実際の摂取量※ ²	1,622kcal	63g	14.5g	348mg	6.4mg
比較	▲328kcal	—	▲3.5g	▲302mg	▲3.6mg

※¹ 日本人の食事摂取基準（2025年版）

※² 令和5年国民健康・栄養調査 ※³ 目標量

比較をすると実際の摂取量では不足しています。
エネルギーの摂取不足や栄養バランスが偏った食事は
「やせ」につながります。

多く含む食品
動物性：レバー、赤身の肉や魚、あさりなど
植物性：大豆、小松菜やほうれん草等の緑黄色野菜など

たんぱく質は、筋肉や皮膚、爪、髪など体の組織をつくる材料で、酵素やホルモンとして体の機能を調整する役割もあります。エネルギー源の一つでもあり、「やせ」の改善にとって大切な栄養素です。

*炭水化物とたんぱく質を組み合わせた食事の工夫を紹介します！

主食別に手軽で実践しやすいひと工夫です。食物繊維やカルシウム、鉄も意識していきます。

ご飯

納豆や卵、しらすを乗せる（調理せずに食べられるのでお手軽）
ツナと塩昆布で炊き込みご飯にする（炊飯器で簡単調理です）

おすすめ！
コンビニでの選び方（例）

鮭やツナのおにぎり
いなり寿司や天むす
親子丼や麻婆豆腐丼、
口コモコ丼などの丼物

パン

ハムやチーズ、卵を乗せる（ケチャップを塗ってピザトーストにも）
サバ缶やツナ、ミックスビーンズを挟む（マヨネーズで和えると味が馴染みます）

卵や海老、チーズ、ハムや
ツナを使ったサンドイッチ
ホットドッグやカツサンド

麺類

【うどん・そうめん】
卵や油揚げを入れる
とり天やえび天などを乗せる
豚しゃぶサラダやサラダチキンを乗せる

麺だけになりがち…！惣菜と組み合わせる等でたんぱく質を摂ることを意識しましょう！

【スパゲッティ】

牛乳や生クリームを加える
粉チーズを振りかける
ベーコンやハムを入れる
シーフードミックスを入れる

牛乳・乳製品を使って、
カルシウムもアップ！

冷凍野菜も便利！

小松菜やほうれん草を加えると鉄がアップ！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることや、野菜や海藻、豆類、乳製品など様々な食品を取り入れることは、バランスのよい食生活に繋がっています。

「やせ」は体重や体型だけでなく、肌や髪、爪の健康にも影響しています。
適正体重に近づけるように、料理の選び方や食事のひと工夫など
自分の生活に取り入れやすい方法で少しずつ始めていけるといいですね！

