

# 予防医学センターだより No.25 ～「やせ」のリスクとは？～

日本では、食生活や生活習慣の変化による「肥満」が問題になる一方で、無理なダイエットによる「やせ」も社会問題となっています。

## 「やせ」とは？

❖ 一般的にはBMIが18.5未満（日本肥満学会基準）、または意図しない体重減少がある場合（3ヶ月で5%以上）のこと。



BMIは「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」で計算。  
普通体重は18.5以上25未満。

## やせすぎによる影響は？

- ・免疫力の低下
- ・若年性更年期障害
- ・貧血様症状（疲労感、だるさ、めまい、息切れなど）
- ・サルコペニア（筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態）
- ・月経異常
- ・骨粗鬆症

❖ やせすぎは、低栄養・筋力低下・体力低下などを伴い、将来介護が必要になる前段階の「フレイル」につながる可能性があります。

❖ 健康寿命を延ばすためにも、日々の健康的な食事や運動の継続が大切になります！

参考資料：健康長寿ネット、日本生活習慣病予防協会  
埼玉医科大学病院 予防医学センター看護室 令和4年9月発行

## 健康な体をつくる食生活のポイント

❖ 3つのお皿を揃えましょう。  
3つのお皿を意識することで、バランスのとれた食事になります。

副菜(1~2品)  
:体の調子を整える  
※野菜・海藻・きのこ類など

主食(1品)  
:体のエネルギーになるもと  
※ご飯・パン・めん類など

主菜(1品程度)  
:筋肉や血液などの体を作るもと  
※肉・魚・卵・大豆製品など



1日1回は「果物」や「乳製品」をとりましょう

❖ 1日3食しっかりと食べましょう。  
欠食はエネルギー不足の原因となります。体がエネルギー不足になると筋力や体力の低下につながります。

## 健康な体をつくる運動のポイント

- ❖ 自分が実行しやすい運動を続けましょう。  
定期的な運動は筋力の維持に繋がります。  
無理なくできる運動を続けましょう。
- ❖ 「+10分」から始めましょう。  
忙しくて運動の時間が取れない時は、いつもより10分多めに体を動かしてみましょう。

最後に・・・

「やせ」は体質・治療・疾患など様々な要因で起こります。体質的に痩せている方は、心配しないでください。いまの体重より減らないように維持し、この機会に食事や運動を見直し、健康的な人生を送れるようにしましょう。