

やせすぎに注意

現代日本では女性のやせすぎが多いことが指摘されています。

やせすぎとはBMI18.5未満をいいます。

高齢世代のやせすぎと若年世代のやせすぎがありますが、どちらも栄養不足の状態、骨粗鬆症や貧血につながります。



BMI18.5未満の目安

150cm 41.6kg 未満

155cm 44.4kg 未満

160cm 47.3kg 未満

165cm 50.3kg 未満

高齢女性の場合

日本の高齢者でやせすぎの人は男性は20人に1人、女性は10人に1人です。高齢者のやせすぎは各種疾患の症状として出ていることが多いのですが、やせている状態は貧血、骨粗鬆症、抵抗力の低下、日常生活の機能低下につながります。ちょっとしたきっかけで要介護状態になることも多いのです。

ここに注意

- ・歯が悪い
- ・飲み込みが悪い
- ・買い物に行けない
- ・調理が負担
- ・便利な食品を知らない
- ・遠慮している

周囲のサポートで変わります。
食事がしっかり食べられる環境を作りましょう。



若年女性の場合

若年女性でやせすぎの人は5人に1人です。体型イメージを重視している場合と食事が不規則で栄養不足になっている場合があります。どちらも食品選択の偏りがあり部分的に栄養素が不足する現代型栄養失調といえます。

運動が少ないと高齢者のような体になっていることがあります。

冷え、だるさ、偏頭痛、気分の落ち込み、便秘、肌荒れ、貧血、若年性骨粗鬆症などの不調と関係します。

やせすぎで生じる問題に注意

- ・やせすぎの若年女性の耐糖能異常の割合は、普通体重の若年女性の7倍以上
- ・不妊につながる
- ・やせている女性から低体重児が生まれる割合が高い。
(出生体重が低いと成人後に糖尿病など生活習慣病を発症しやすい)

バランスよく食べて
自分の体を大切にしよう！



若い女性の痩せすぎ問題は厚生労働省が専用サイトを開設しています。女性の体のトラブルと併せて色々な情報がまとめられています。

[やせ | 女性特有の健康課題 | 働く女性の心とからだの応援サイト](https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/skinny.html)
<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/skinny.html>

