



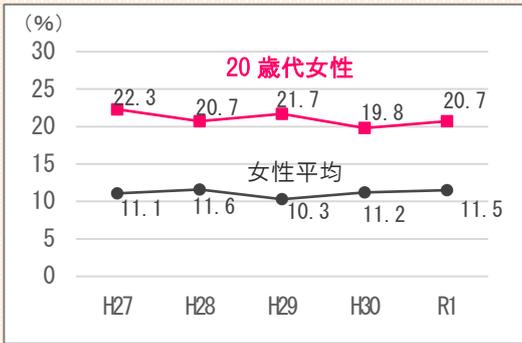
テーマ：若い女性の『やせ』について

過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題になっています。日本では、特に若い女性の「やせ」が多く、問題視されています。

やせの現状

— やせ (BMI が 18.5 未満) 女性の年次推移 —



令和元年国民健康・栄養調査より

20歳代女性の「やせ」の割合は、女性平均の約2倍高く、5人に1人が「やせ」となっています。その背景には、適切な体形についての認識不足ややせているほうがいいという価値観の普及などが影響を及ぼしていると考えられています。

■ 自分のBMI (体格指数) をチェックしてみよう!

BMI (体格指数) の計算方法

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

やせ	標準	肥満
18.5 未満	18.5~24.9	25.0 以上

※ 上記は、18~49歳の人の判定基準です。

※ BMI が 18.5 未満の人は「やせ」に該当します。

■ 「やせ」のリスクを知っていますか?

卵巣機能の低下や低出生体重児 (2500g 未満) を出産するリスクが高まります。小さく生まれてきた子どもはエネルギーを溜め込みやすい体質であるため、成人後に生活習慣病 (高血圧や糖尿病など) にかかりやすいと考えられています。また、高齢期における運動器の障害 (ロコモティブシンドローム) や虚弱 (フレイル) のリスクが高まり、要介護の原因にもなります。



この食事はいいの？わるいの？



糖質は太るって言われているから、ごはん抜きでおかずのみにしているの！

過度な糖質制限や食べないといった無理なダイエットを繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。減量に取り組む場合は、特定の食品を抜いたり、極端に食事を減らすのではなく、主食・主菜・副菜の揃った食事を基本に、嗜好品 (お菓子やアルコールなど) のとり方を見直すほうが良いでしょう。



今日はお菓子をたくさん食べたから、夕食は抜きにしよう！

お菓子では十分な栄養素を得ることができず、健康を維持する上で大切な栄養素の不足を招きます。また、お菓子には、砂糖、油脂類、塩分がたくさん含まれているものが多く、生活習慣病のリスクが高まるという心配があります。3食しっかり食べて嗜好品は1日 200kcal 以内を目安にしましょう。



いのちを支える、こころの健康のために… ~3月は自殺対策強化月間です~

ストレスは溜めすぎるとこころや体の不調につながります。こころの SOS に耳を傾けて早めに対処しましょう。

気づいてください こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？



ひとりで悩まずに
ご相談下さい

《相談窓口》

ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間 365日対応
	フリーダイヤル ☎0120-020-767	平日16:00~翌9:00 土日祝 24時間対応
福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間 365日対応
いのちの電話インターネット相談	https://netsoudan.inoc.hinodenwa.org	メール相談
福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500	平日 8:30~17:15
心の健康相談電話	☎092-582-7400	平日 9:00~16:00
自殺を考えている人の心の悩み (きもちよりそうライン@ふくおかけん)		LINE ID: @469xxbam

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1 人分] エネルギー341kcal 塩分 1.1g 食物繊維 1.4g



[2 本分] エネルギー183kcal 塩分 1.0g 食物繊維 2.4g

アスパラガスと鮭の炊き込みごはん

【材料】(4 人分)

米 …2 合
生鮭 (1 切れ 80g) …2 切れ
アスパラガス …4 本
昆布(5×3cm) …1 枚

★ [みそ …大さじ 2
みりん …小さじ 1
酒 …大さじ 2
塩 …小さじ 1/3]



【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② アスパラガスは根本のかたい部分を切り落とし、ピーラーで下 1/3 の皮を薄くむいて、斜め薄切りにする。
- ③ 鮭はペーパータオルで水分を拭き取り、混ぜ合わせた★を片面にぬる。昆布は軽くぬらしたペーパータオルでさっと汚れを拭く。
- ④ 炊飯器に米を入れ普通に水加減する。昆布をのせ、酒と塩を加えて混ぜる。その上に③の鮭をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらアスパラガスを加え、約 10 分蒸らす。昆布と鮭の骨を取り除き、しゃもじでほぐしながら混ぜる。

アスパラガス



アスパラガスには疲労回復作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸には利尿作用もあり、カリウムとの相乗効果で体内の水分バランスを整えます。やわらかい穂先には生長点があるため栄養価が高く、また、血管を強化するルチンも含まれます。さらに骨を健やかに保つビタミンK、貧血を予防する葉酸など機能性成分をバランスよく含む野菜です。

選び方：◎穂先がふっくらしており、筋張っていないもの。三角形のはかまが均一に並んでいるものを選びましょう。

保存方法：水分蒸発を防ぐために、キッチンペーパーなどで包み冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。
※鮮度が落ちやすいのですぐに調理することをおすすめします。

春キャベツとひき肉の春巻き

【材料】(4 本分)

春巻きの皮 …4 枚
キャベツ …3 枚程度
(140g)
ひき肉 …60g
しょうがチューブ …1 cm 弱
にんにくチューブ …1 cm 弱

★ [鶏ガラスープの素 …小さじ 1/2
酒 …大さじ 1/2
濃口醤油 …大さじ 1/2
砂糖 …小さじ 1
片栗粉 …適量
油 …適量]

【作り方】

- ① キャベツを太めの千切りにする。
- ② フライパンを熱し、ひき肉・しょうが・にんにくを炒め、ひき肉に火が通ったらキャベツを加えてさらに炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら、混ぜ合わせた★を入れる。水分がなくなるまで炒め、一度取り出して粗熱をとる。
- ④ まな板の上に春巻きの皮を広げ、中央より少し手前に③の具 1/4 量を横長に置き、手前から 2 折りする。
- ⑤ 左右の両端を内側に折りたたみ、手前から奥へ空気を抜くように巻き、水溶き片栗粉で巻き終わりをとめる。
- ⑥ フライパンに 0.5cm 程度の油を入れ、低温で転がしながらきつね色になるまで揚げ焼きにする。

春キャベツ



春から初夏に出回る春キャベツは葉が柔らかく、巻きがゆるくて軽いのが特徴です。免疫力を高め、肌の調子を整える働きがあるビタミンC や止血や骨づくりに欠かせないビタミンK、胃腸の動きをサポートするビタミンU (キャベジン) などビタミン類を多く含む栄養価が高い野菜です。

選び方：◎春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽いもの。また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。

保存方法：丸のままビニール袋に入れて、カットしたものは、切り口が空気に触れないようにラップをして野菜室で保存しましょう。すぐに使い切れない場合は、芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーなどを詰めておくとういでしょう。