

今と未来、
ずっと自分を大切にするために

“やせすぎない”

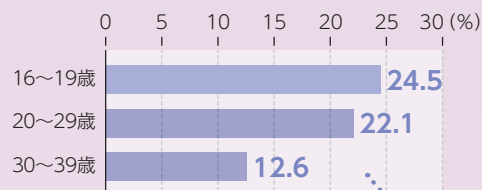
がちょうどいい！！

知っていますか？「やせ」のリスク

豊中市の若い女性の5人に1人が「やせ」ています。

BMI (Body Mass Index) が適正範囲ではないやせている女性は、
栄養不良や無月経、将来元気な赤ちゃんを産みにくい、骨粗
しょう症になりやすいなど、たくさんのリスクがあります。
自分の適正体重を知って、ずっと自分を大切にできるように、
今から生活習慣を見直しましょう。

女性のやせ (BMI 18.5 未満) の割合



16～29歳女性の
5人に1人が「やせ」

ちょうどいい 体重 (適正体重) を知る

18～49歳の適正体重の範囲は、
BMI値で18.5～24.9。
やせ (18.5未満) は低出生体重児を
産むリスクが高くなる

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

栄養バランスを 整える

朝食を抜かない、
主食・主菜・副菜が
そろった食事をとろう

適度に運動

今よりも
10分多く
動いてみよう

6つの アクション

今から
できる！

アルコールは 控えめに

女性は男性よりも
肝臓が小さく、
アルコールの影響を
受けやすい

NO! たばこ

自分で吸うのも、
周囲のたばこの煙を
吸うのもNG

ストレスは ため込まない

自分に合った
ストレス解消法を
見つけよう

自分のBMIを
計算してみよう



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ

詳しくは
豊中市HPを
チェック!



健康
と、
ともに、
とよなか

主食

+

主菜

+

副菜

が

そろった食事が大切

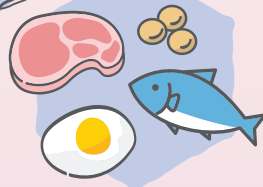
主食

ごはん、パン、
麺 など



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品(豆腐、納豆)
など



副菜

野菜、海藻、
きのこ、いも など



バランス
よく!

朝のワンプレートごはん

パン派のあなたに



しらすと彩り野菜のブルスケッタ風

食パン
+
しらす
+
ミニトマト&
ブロッコリー

ごはん派のあなたに



ねばねば丼

ごはん
+
納豆&
卵
+
オクラ



レシピは
こちら

お昼のコンビニごはん

おにぎりに

+ チキンサラダ



パスタに

+ 海藻サラダ

