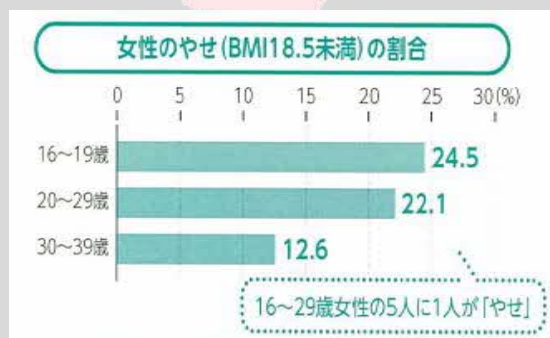


今と未来、ずっと自分を大切にするために

# “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」しています。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くなる、骨粗しょう症になりやすくなるなど、たくさんのリスクが。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。

## 今からできる！6つのアクション

### 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まります

※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が大切です

### 適度に運動

今よりも10分多く動いてみよう

### 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

### 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と言われています

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

詳しくは豊中市ホームページをチェック



参考：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT

豊中市 健康医療部 健康推進課 (豊中市保健所)

健康  
と、  
ともに、  
とよなか

TOYONAKA

# 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

## 朝からバランスよく！ワンプレートごはん

レシピはこちら



パン派に  
しらすと彩り野菜  
のブルスケッタ風



ご飯派に  
ねばねば丼



おにぎり  
の場合

## コンビニごはんでお昼なら

パスタ  
の場合

