

偏食の害 ヘルシーダイエットのすすめ

<偏食症女子急増！？>

私たちの身体は、毎日の食事で作られます。
健康を保つためにはバランスの良い食事で、必要な栄養を取り入れることが不可欠です。

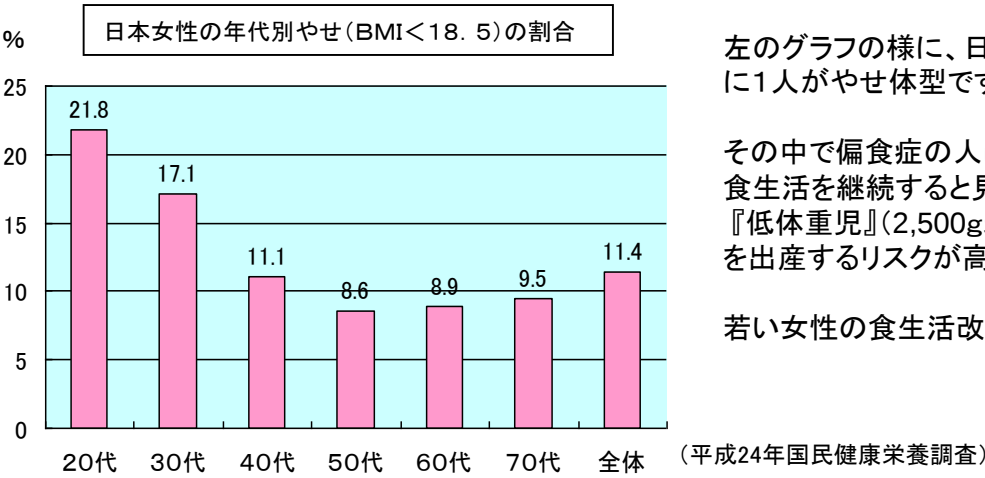
バランス食として『日本食』が見直され、『和食』がブームになっていますが、
一方、コンビニやスーパーで手軽に手に入る加工食品を利用する人も
多いでしょう。
料理の手間が省け便利ですが、好きな物ばかり食べ続けたり、
栄養補助食品のみを食べるなど、偏食症が増えていると言われます。

若い女性のダイエット志向も偏食が増える一因でしょう。



<日本女性のやせ率>

近年はやや減少傾向とはいえ、20代女性のやせ率は他の年代からは突出し、やせ傾向は続いています。



左のグラフの様に、日本の20代の女性の4人に1人がやせ体型です。

その中で偏食症の人は、妊娠中もそのままの食生活を継続すると見られ、
『低体重児』(2,500g未満・いわゆる未熟児)を出産するリスクが高いとされます。

若い女性の食生活改善が急務となっています。

誤ったダイエットの弊害

- ①女性ホルモンの低下→無月経
→骨のカルシウム減少
→骨そしょう症→骨折



- ②美容・体調の影響
→肌荒れ・シミ・しわ・疲れやすい
・貧血・便秘・冷え・不眠



- ④長期間食事制限→栄養失調
→記憶力・思考力・集中力
・知能の低下→脳萎縮



- ③ホルモンバランスの崩れ
→脱毛・体毛が濃くなる



- ⑤摂食障害
→拒食症・過食症

- ⑥基礎代謝の低下
→太りやすい身体



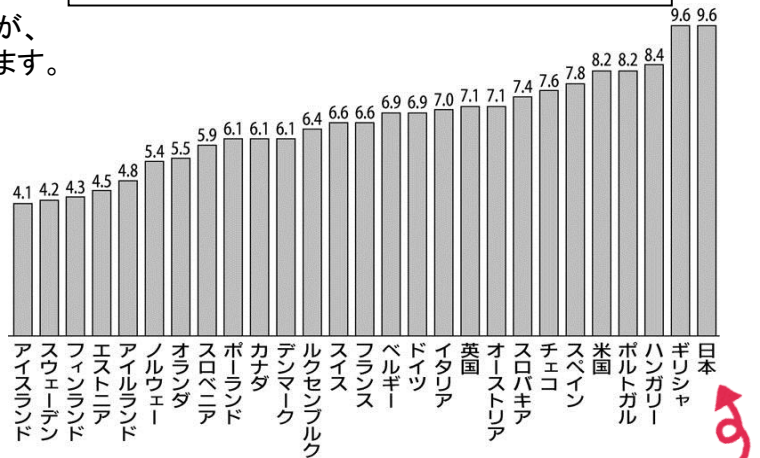
<世界一高い低体重児出生率>

世界的には低体重児出生は減少していますが、日本では、昭和55年頃から年々増加しています。

昭和55年5.2%→平成21年9.6%と、この30年間で約2倍の高さとなり、先進諸国の中でも特異的な状況です。

その原因として、妊娠適齢期女性のやせ・喫煙などが考えられています。

出生時の体重 2500 グラム未満の乳児の割合 (%)



(国立社会保障・人口問題研究所「先進国における子どもの幸福度」報告書より)

<低体重児は生活習慣病予備群>

子宮内で栄養不足だった赤ちゃんは、先天性の疾患を持ってしまふ事が多くなります。

又、栄養が少なくても生きていける仕組みを持って生まれてきます。生後、子宮内とは違う飽食文化の中で栄養分の多い食事を急激に摂ることになり、肥満などの生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。

次世代にわたる健康障害を
予防するためにも、
正しい食生活を心がけましょう。



ヘルシーダイエットのすすめ

偏食によるダイエットはいけませんが、肥満が良くない事も事実です。ダイエットの基本を守って、ヘルシーなダイエットをめざしましょう。

ダイエットの基本・・・バランスのよい食事・有酸素運動で、筋肉を落とすことなく、余分な脂肪だけを落とす。

健康的に体脂肪を減らすために、
まずは自分の体脂肪を知りましょう。



標準体脂肪率
女性 20～29.9%
男性 15～19.9%

標準以上の場合

「食事と運動で正しいダイエット！
まず、体重を1kg減らしてみよう！」

標準以下の場合

「偏食になっていないか
一度、見直してみましょう。」

食事と運動をバランスよく
組み合わせて
健康美人になりましょう♪

方法①
毎日余分な 240kcal を
減らす→1ヶ月1kg減！



例えば・・・アイス1カップ
ロールケーキ1切

240kcal × 30日(1ヶ月) =
7,200kcal = 1kgの体脂肪

方法②
1日30分のウォーキング
→2ヶ月半で1kg減！



30分ウォーキング = 100kcal
100kcal × 72日(2ヶ月半)
= 7,200kcal = 1kgの体脂肪