

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

ポイント W

自分の健康は自分でつくろう!

市民の健康編 NO.6

しっかり
栄養&運動

“やせているほうがいい” わけではないのね



若い女性のひと一言

“やせてるね” って、自分にとってはほめ言葉に思っていたけど・・・まずいみたい。

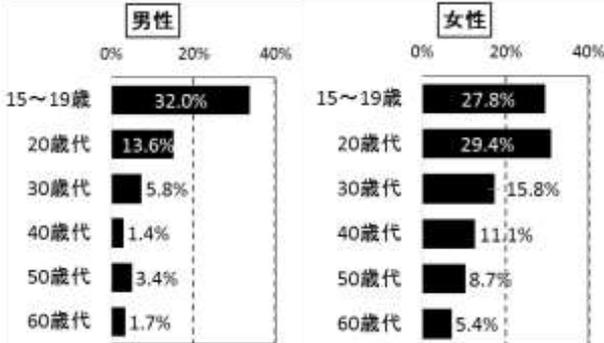


この前、骨密度が低いって言われたのよ!
やせてる事で、健康に気をつけないといけないこともあるのね。

栗東市の15~20歳代の3割がやせているのか。女性のやせは特に注意が必要だと聞いたことがあるな。

栄養をしっかり摂って、運動もしていれば健康的だけれど、あまり食べないでやせているのは心配ね・・・

やせの割合 (BMI18.5未満)



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成 24 年)



アズマくん



メロハちゃん

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



若い頃から、 しっかり栄養、しっかり運動

「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題

貧血

だるい、疲れやすい
発育障害など

骨粗しょう症

背中や腰が丸くなる、
背が縮む、痛み、骨折など

気をつける
ポイント



意識して栄養を摂りましょう



気をつける
ポイント

- 鉄を豊富に含む、赤身の肉や野菜
- 鉄の吸収を高めるビタミンCなどを含む果物

- 骨をつくる基になるカルシウムやビタミンD
- 炭水化物やたんぱく質（やせて過ぎて脂肪細胞が減少すると、骨密度に関係するホルモンの分泌も減少します）



運動をして、骨の強度の増加を心がけましょう



ソードマン・ヒロマン

誤った「やせ願望」を持たないように
しましょう。しっかり栄養&運動！



※ 赤ちゃんにも影響

最近の研究では、若い女性や妊婦の低栄養が、その子どもの将来の生活習慣病（高血圧・糖尿病など）のリスクを高めるとの見方があります。

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101