

「太れない」と悩むあなたへ

WHOの基準ではBMI18.5未満は“やせ（低体重）”になります。
BMI17～18.49以上であればやせぎみと判断し、やせていても体調が良く、
検査で異常がなければ通常太る必要はありません。
健康ならば単一の基準に当てはまろうとする必要はありません。
あなた自身の身体の個性を大切にしましょう。



☑健康かどうか 症状チェック！

当てはまる場合は太ることが
改善への道かも

- ☐つかれやすい
- ☐風邪をひきやすい
- ☐月経周期が不順



※原因に心当たりがないのに
急にやせた場合で動機（ドキ
ドキする）などがあればホル
モンの病気が隠れているかも
しれません。
太る努力の前に内科受診です。