

痩せすぎはあなたの身体に様々な症状をもたらします。

1. 身体の抵抗力が弱まり、風邪などの病気にかかりやすくなります。
2. 鉄分が不足し、めまい、頭痛、息切れ、だるさ、顔色が悪くなるなどの症状がでます。
3. 生理が遅れたり無くなったりする生理不順になります。
無月経の状態をほかっておくと、卵巣機能が低下し不妊症などになります。



4. 骨がスカスカになり、軽い転倒でも骨折してしまう骨粗しょう症になります。
虫歯にもなりやすく歯がもろくなります。

怖いのは自分でも気がつかないうちに症状が進行してしまいます。

さらに症状が進むと、脱水症状を起こしたり
心臓が止まってしまうこともあります。



症状は身体からのサインなので、医療機関を受診しましょう。

<栄養改善に取り組もう>

1. ごはん、おかず、野菜を3食バランスよく食べる。

- 1群：乳製品・卵
- 2群：肉・魚・豆
- 3群：野菜・果物
- 4群：穀類・砂糖・油

毎食、各群から1品の4品を食べることを心がけましょう！

特に筋肉をつくるたんぱく質（卵・牛乳・魚・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆）、体重を増やす基になる炭水化物（白米・麺類・パン）を食べましょう。



2. 食事を抜かない。



忙しいとついつい食事をすることを忘れてしまいがちです。
食事を抜かずに、3食必ず食べるようにしましょう。

<体脂肪を測定してみよう>

まずは自分の身体を知るきっかけとして、保健管理室で体脂肪を計ってみませんか？
保健管理室は、皆様の健康づくりのお手伝いができると思っています。

「太れない」と悩むあなたへ

一般的に「やせ」と判定されるのは標準体重よりかなり体重が少ない場合です（BMI 18.5未満）。

やせていても体調がよく検査で異常がなければ、通常太る必要はないと考えてよいでしょう。

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。

☑症状チェック！あ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は病気を疑いましょう。

たとえば動悸（ドキドキする）症状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。