

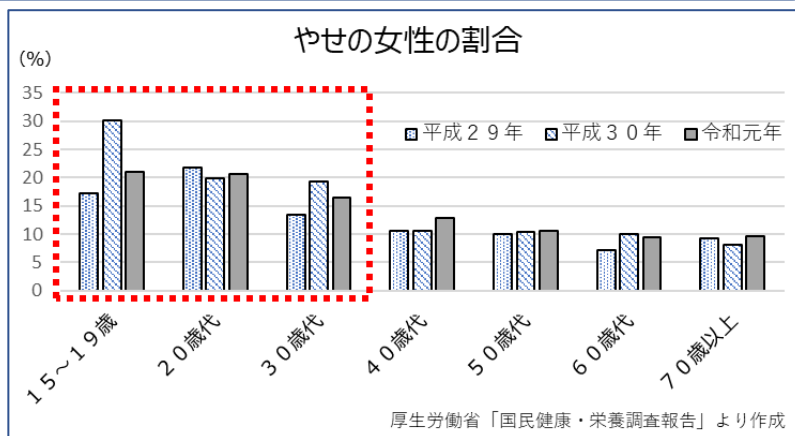
健康的に
引き締まった
カラダへ！

目指そう！ 健康美 Body



若い女性に多い「やせ」問題

多くの女性が持つ「やせ願望」。
実はやせる必要がないのに極端な
ダイエットや食事制限をしている
人が多く、特に10～30代の女性
で「やせ」の割合が高くなっていま
す。必要以上の「やせ」は、あなた
の健康を害する恐れがあります。



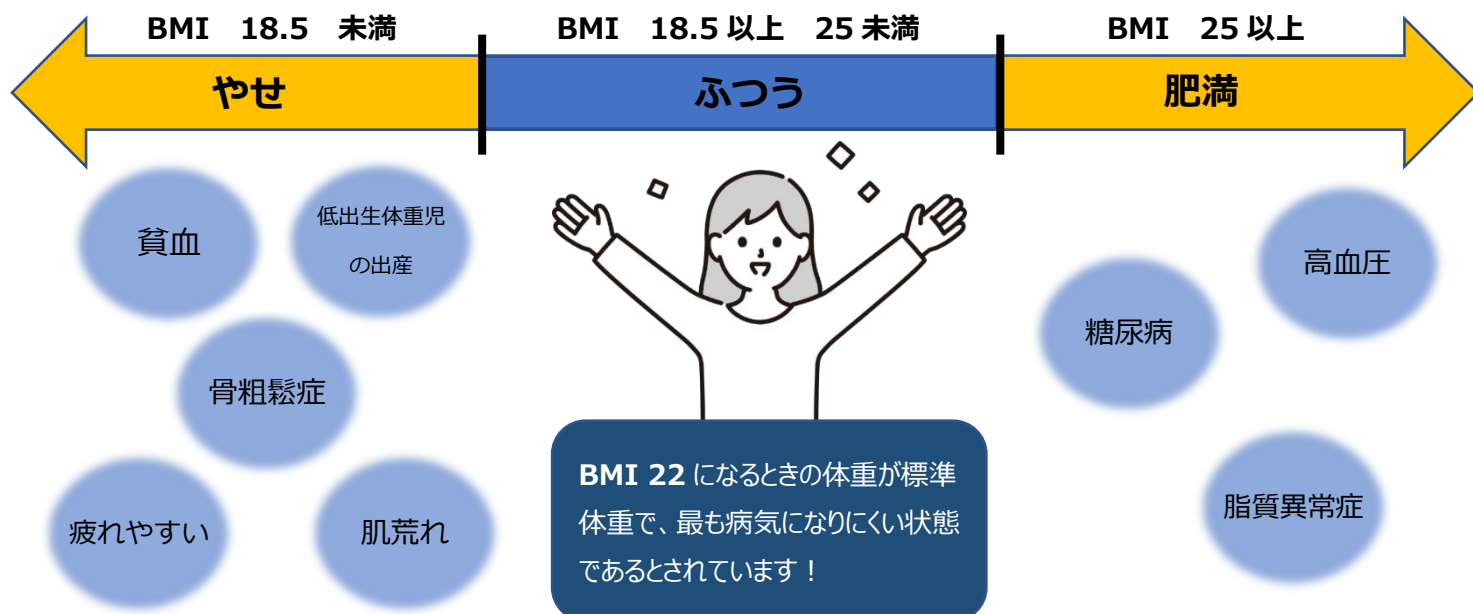
あなたの適正体重チェック！

そのダイエット、本当に必要ですか？あなたの体重は適正範囲かチェックしてみましょう！



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(例) 体重 55kg、身長 160cm の場合 $\text{BMI} = 55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 21.5$



あなたの「今」と「将来」のために、健康美 Body を手に入れよう

「今」、やせすぎではなく健康的に引き締まった身体を目指すことが、「将来」の健康につながります。毎日の食事や生活習慣をちょっとだけ見直してみませんか？

栄養バランスのカギは「主食」「主菜」「副菜」

栄養バランスを整え、適量を食べましょう！

「主食」「主菜」「副菜」を揃えると、栄養バランスの良い食事になります。コンビニなどを利用する時や外食の時も、ちょっと意識してみましょう！



主菜

【目安量※】

肉・魚、豆腐なら手の平（片手）にのる位
卵なら1個

（肉・魚・卵・大豆製品など）
主に血や筋肉、骨をつくる



副菜

【目安量※】

小鉢2皿程度

（野菜、海藻、きのこ、芋など）
主に体の調子を整える

主食

【目安量※】

ごはんなら茶碗1杯程度
食パンなら6枚切り1.5枚程度
うどんなら1玉程度

（ごはん・パン・麺類など）
主にエネルギーのもとになる

その他

これらも
毎日摂れると
さらにバランスUP



牛乳・乳製品



果物

※目安量：成人女性の1食あたりの摂取目安量

朝食を食べると太りにくくなる！？



「太りたくないから朝食は食べない…」ちょっと待って！それ実は逆効果。
朝食を食べたほうが、太りにくくなることがわかっています。

まずは簡単なものでも少量でもOK！毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。

運動で筋力UP！美しく引き締まった身体を目指そう！

運動で筋肉がつくと、太りにくい身体になったり、健康的で引き締まったスタイルが入ったりと、良いことがいっぱい！！
食事にプラスして、適度な運動も取り入れてみましょう！

