

女性のあなたに心がけてほしいこと

これならできる！

健康習慣づくり

やせるだけじゃ
ダメ??

運動・食事を通して
体の中から健康を
手にいれませんか。



あなたの 体型は…？

自分の体型についてどのように思われますか？
太っている？ ふつう？ やせている？
「BMI」と「体脂肪率」の指標で、客観的に確認
することができます。

**BMIを
チェック！**

客観的な体型は、身長と体重から計算できる
「BMI」という指標で判断できます。
BMIによって、気になる健康問題も異なります。

BMI 早見表

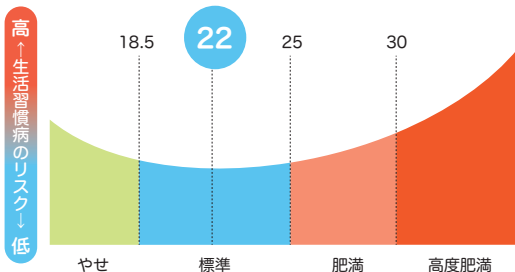
		身 長 (cm)						
		140	145	150	155	160	165	170
体 重 (kg)	38	19.4	18.1	16.9	15.8	14.8	14.0	13.1
	40	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8
	42	21.4	20.0	18.7	17.5	16.4	15.4	14.5
	44	22.4	20.9	19.6	18.3	17.2	16.2	15.2
	46	23.5	21.9	20.4	19.1	18.0	16.9	15.9
	48	24.5	22.8	21.3	20.0	18.8	17.6	16.6
	50	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3
	52	26.5	24.7	23.1	21.6	20.3	19.1	18.0
	54	27.6	25.7	24.0	22.5	21.1	19.8	18.7
	56	28.6	26.6	24.9	23.3	21.9	20.6	19.4
	58	29.6	27.6	25.8	24.1	22.7	21.3	20.1
	60	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8
	62	31.6	29.5	27.6	25.8	24.2	22.8	21.5
	64	32.7	30.4	28.4	26.6	25.0	23.5	22.1
	66	33.7	31.4	29.3	27.5	25.8	24.2	22.8
	68	34.7	32.3	30.2	28.3	26.6	25.0	23.5
	70	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2

$BMI (kg/m^2) = \text{体重} (kg) \div \text{身長} (m) \div \text{身長} (m)$

体重って
多すぎても少なすぎても
健康に良くないんだね。



標準BMI (kg/m^2) = 22



やせ 体重が急激に減ったり、
BMIが低い状態がつづくこと…
女性ホルモン等が低下することで
様々な症状が出てくる。

- ▶ 貧血
- ▶ 月経不順
- ▶ 骨粗しょう症
等

某有名ブランドは
「ファッションショーで
BMI 18.5 (kg/m^2) 未満
のモデルを起用しない」
と宣言したみたい。



標準 身長・体重のバランスはばっちり！
現在の体重をキープでOK。

肥満 BMIが高い状態が続くと…
内臓脂肪が蓄積することで、
生活習慣病にかかりやすい。

- ▶ 高血圧
- ▶ 脂質異常症
- ▶ 糖尿病
- ▶ 関節症状
等

こんな症状、もしかしたら体型のせいかも…

- ☐肩こり ☐冷え ☐月経不順 ☐むくみ
☐疲れやすい ☐骨粗鬆症 ☐将来の健康が不安…

体脂肪率を
チェック!

BMI が同じでも、
体脂肪率の違いで
見た目は異なります。

見た目を引き締めるには、
体重を減らせばいいわけ
じゃないんだね。



低い	5.0% ~ 19.9%
標準	20.0% ~ 29.9%
やや高い	30.0% ~ 34.9%
高い	35.0% ~

※Lohman (1986) および長嶺 (1972) によって
提唱されている肥満判定値

体脂肪率測定での注意点

(インピーダンス法)

体内の水分量によって変動します

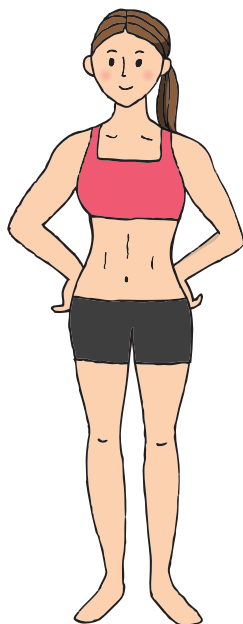
- 食後
- 入浴後
- 運動直後 は避けましょう。

体脂肪率が高く、
筋量が少ないと

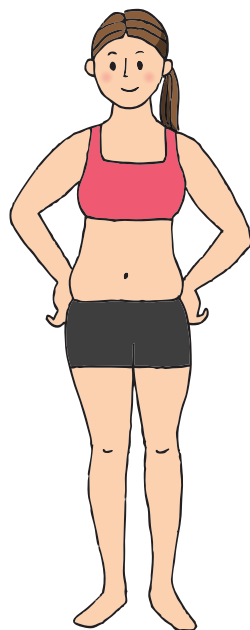


- ▶ 身体の冷え
- ▶ 姿勢の悪化

などにつながります。



体脂肪率が低く
筋量が多い



体脂肪率が高く
筋量が少ない

理想

標準BMI・体脂肪率に近づくためには…

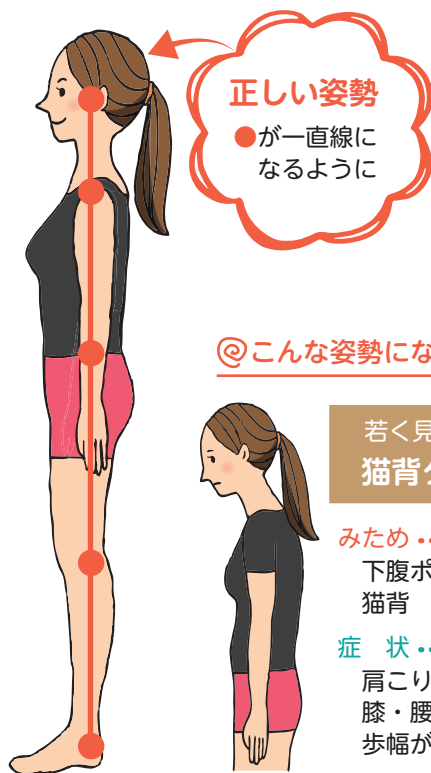
生活習慣から見直してみませんか？

次のページをチェック!



健康的に、“キレイ”を手に入れる

姿勢が整っている人は、年齢より若くきれいに見えませんか？
服や化粧だけでなく、体の中からきれいになれる健康美の手に入れ方をご紹介します。



まずは今の自分

姿勢をチェックしてみよう

1. 背が丸まっていない？
2. 首が前に出ている？
3. 腰のそりの程度は？

◎こんな姿勢になっていませんか？

どちらも
NG

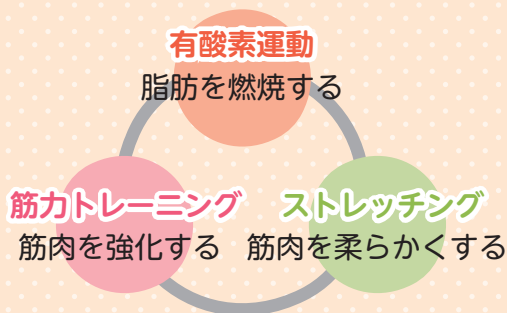
若く見えない
猫背タイプ

みため
下腹ポッコリ
猫背
症 状
肩こり
膝・腰の不調
歩幅が小さくなる

実は腰に負担大！
そり腰タイプ

みため
出尻
反り腰
症 状
腰痛
首・肩の不調

姿勢の崩れは、
筋肉が弱くなっていることや、
硬くなっている筋肉があることが
原因の1つ。
健康美に必要な運動は
右記の3種類です。
まずはひとつ、取り入れてみよう。



運動編

運動は苦手… 今は時間がない…

そんな方でも大丈夫。

まずは今の生活から振り返ってみて。

毎日の生活の中に運動が隠れています。

Step 1

日常生活で活動量アップ！

少しでも体を動かすことが続ける秘けつです。

お散歩



掃除



子供と遊ぶ



買い物の
荷物は持つ



階段を見つけたら、
筋トレのチャンスです



歩数を見てみよう

スマホ等で見れる歩数。

1日 8,000 ~ 10,000 歩

が健康美の目安。

足りない人は

プラス10分(1,000歩)から。



Step 2

日常生活にプラスでチャレンジ！

スクワット (ももの前)



方法 /

- ①足を肩幅に開く
- ②椅子に座るようにお尻を後ろに突き出す
- ③自然な呼吸で回復

10回 1~3セット

ももの前の筋肉は、弱くなりやすいが強化しやすい部位です。
食卓の椅子でチャレンジ！

ストレッチ (肩まわり)

ヨガのポーズ



- ①四つんばいの姿勢から手を一歩前におき、胸を床へおろす
- ②肩まわりをゆっくりのばす

ストレッチは血流が良くなります。それにより柔軟性を上げ、疲労回復に効果があります。

食事編

食事は適量を！バランスよく！っていうけど、
どんなことに気を付ければいいのか？

Step 1

1 日 3 食 食 べ る

1日3食きちんと食べていますか？きちんと3食食べることで、
筋肉が落ちにくくなります。特に朝食をしっかり食べると、
1日の生活リズムが整いやすくなります。

Step 2

1 食 の 適 量 と バ ラ ン ス を 考 え る

1食の量とバランスは、「お弁当箱」で
イメージするとわかりやすいです。

自分に合ったサイズの弁当箱に、主食・
主菜・副菜を3・1・2の面積比で
つめると、適量で栄養素のバランスが
とりやすくなります。

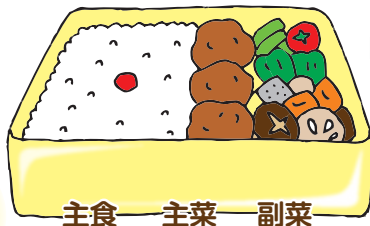
□ お弁当箱の大きさは？

（女性の場合） 年齢	1日に必要な エネルギー量 (kcal)	1食に必要な エネルギー量 (kcal)	お弁当箱の サイズ (ml)
18～29歳	1950	650	650
30～49歳	2000	670	650～700

□ 主食(炭水化物)を しっかり食べる

(ごはん・パン・麺)

炭水化物をとらないと
筋肉が落ちやすくなって
しまい、体重が減少して
もリバウンドしやすい
体になります。



主食 主菜 副菜
3 : 1 : 2

□ 副菜を食べる

(野菜・海藻・きのこ)

肌の細胞を守るための
ビタミンやお通じを良く
する食物繊維が豊富で
す。食物繊維は、血糖値
やコレステロールの上昇
予防にも効果的です。

□ 主菜(たんぱく質)を食べる (肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質が不足すると、筋肉が減少したり、肌や髪にツヤが
なくなったりします。ただ、たくさん食べても筋肉の作られる
量は変わらないので、適量を守ることが大切です。

「3・2・1 弁当箱ダイエットの正しい食育 BOOK」より

Step 3

鉄 分 ・ カ ル シ ウ ム を と る

● 貧血が気になる方は鉄分を、女性がかかりやすい骨粗鬆症の予防には
カルシウムを積極的に摂ることが大切です。

● 鉄分やカルシウムの多い食品を選ぶのがおすすめです。

▶ 鉄分が多い食材：レバー、赤身の肉・魚、卵、青菜（小松菜、水菜など）

▶ カルシウムが多い食材：乳製品、小魚、桜えび、木綿豆腐、小松菜、ひじき

おやつには
乳製品が
おすすめ！



こんなことも…



肌の弾力や髪ツヤに影響を与える女性ホルモン

健康に過ごすためには、運動と食事など生活習慣を整え、規則正しい生活を心がける事、ストレスをためない事などが大切です。急激な体重減少は女性ホルモンの減少につながり、毛髪脱毛などに影響を与えます。

高校生の摂食障害 33 事例の実態 - 精神性食思不振症の二次予防に関する検討
~ 海老澤 京子・茨城県立友部高校・学校保健研究 ~Jpn. J. School Health 54 ; 2012 ; 412-417

たばこを吸う人は 『スモーカーズフェイス（喫煙者の顔つき）』 という特有の顔になる事がわかっています。



スモーカーズフェイスの特徴

- 頭髪の変化（白髪・脱毛）
- しわやシミの増加
- 皮膚の弾力性の低下
- 口臭
- 口唇の乾燥
- 歯や歯肉の着色
- 声の変化

等

循環器病の診断と治療に関するガイドライン（2009 年度合同研究班報告）禁煙ガイドライン
Castelo-Branco C, et al. : Maturitas, 29(1) : 75, 1998
日本医師会リーフレット

喫煙は美容面でのデメリットが多く、実年齢よりも見た目年齢は上がります。
「いつまでも若くいたい」、「若く見られたい」と願う女性には、**たばこは大敵**。
若さ、美しさ、素敵な笑顔を保つためにも、禁煙外来を受診し、
楽に確実に禁煙したいですね。愛知県のお近くの禁煙外来は、
「**愛知県禁煙サポーターズ**」で検索できます。

「禁煙したら『どんな美容液を使っているの?』と聞かれました。

禁煙はどんな化粧品よりも美肌に効果あり」と禁煙された方は言っていましたよ。



続けるためのコツ

本パンフレットは「女性の健康に関する生活習慣介入の効果」研究から作成されました。
教室に参加した60名の皆さんから、自宅での活動を実践できた**コツ**を教えてくださいました！

行動目標を決めたため

何気なく取り組むより、目標を立てることで意識して取り組みます。

下欄で目標を立てよう

毎日記録をつけたため

体重や歩数、行動目標ができたか、できなかったなど記録をすることで、生活習慣の振り返りができます。

自分の身体を自分で把握しよう

おまけ

～活動を継続するためにあると良いと思ったこと～

家族や身近な人のサポート ▶ 行動目標を宣言して見守ってもらおう

携帯アプリやIoT等の活用 ▶ うまく活用して、楽しくトライ！

あなたは何かからはじめますか？

ポイント

- 高すぎず、7～8割実施できそうと思える目標
- ○× で評価できる具体的な目標
- 例) 週2回10分歩く、1日1品野菜を増やす

目標①(運動)

目安(週○回、○分など)

目標②(食事)

目安(週○回、○品など)

お問い合わせは TEL 0562-82-0211 (代表)

あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県健康福祉部保健医療局健康対策課)
〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源西山1番地の1

交通のご案内

- JR名古屋駅から東海道線本線「大府」駅まで13分 JR「大府」駅西口から知多バス12分「あいち健康プラザ」下車
- 駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

あいち健康プラザ

ホームページアドレス

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

検索

受付時間 9:00～17:00

- 月曜日が祝日の場合は、その週の最初の平日は休館させていただきます。
- 年末年始(12/29～1/1)

