

練馬区に住む女性のみなさまへ

ちょっとした工夫で もっと元気に！



最近なんだか元気がない…こんな不調はありませんか？

- ✓. 頭が重い・痛い
- ✓. イライラする・ゆううつになる
- ✓. 肌や髪、爪の調子が悪い
- ✓. 身体が冷える・体温が低い
- ✓. だるい・疲れやすい
- ✓. めまいや立ちくらみがある
- ✓. 生理が来ない・周期が不規則
- ✓. 便秘になりやすい

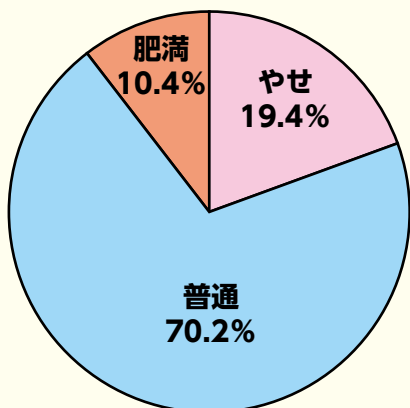
練馬区 保健相談所

このリーフレットは、練馬区が実施している30歳代健康診査の結果分析を基に、最新のエビデンスを踏まえ、健康部の専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）が作成した練馬区オリジナルのリーフレットです。

練馬区30歳代健診からみえてきたこと

練馬区では、30歳代の区民を対象に30歳代健康診査を実施しています。令和4年度の女性の受診結果（4,066人）をみると、以下のようなことが分かりました。

1つめ / 30代女性のうち やせの方は約20%



BMIが18.5未満の状態をやせ（低体重）といいます。

「やせている方がいい」という考え方の女性が増えています。やせている人はエネルギーや栄養素が足りず、筋肉量が少ないことから**身体に不調が生じる可能性**があります。やせや栄養不足の状況を放置すると、**女性ホルモンの低下・低体温・骨密度の低下**などが起こり、生理周期の乱れ、倦怠感、骨折などの原因になります。「やせているから大丈夫」と思っているても、**身体の中は大きなダメージを受けている**のです。

また、健診結果から、**やせている人でも、生活習慣病の傾向がある人がいる**ことが分かりました。生活習慣病の発症や進行には、食事・運動・休養などの日々の習慣が関係しています。

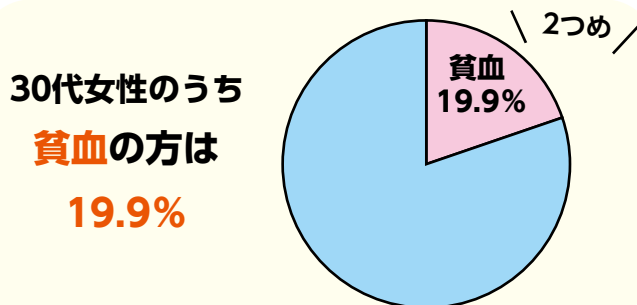
国の調査*で、やせている人は「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と思っている割合が多い（27.9%）ことがわかっています。しかし、健診を受けてみると思ってもいない結果が隠れているかもしれません。

（※令和元年 国民健康・栄養調査）

やせている方でも 生活習慣病に要注意

項目	割合
糖尿病の数値が高め	15.6%
脂質異常 要注意	16.9%
高血圧 要注意 or 要治療	33名 (やせている方787名のうち)

健診結果から、貧血のある方が19.9%いることがわかりました。貧血で多いのは**鉄欠乏性貧血**です。予防のためには、食事から鉄などの必要な栄養素をしっかりとることが大切です。放置したままだと、**倦怠感や息切れ**などの症状が現れやすくなります。また、妊娠した場合、赤ちゃんの発育にも影響することがあります。



3つめ / 30代女性のうち 約7割の方に自覚症状あり

- 1位 **頭痛・頭重感**
- 2位 **だるい・疲れる**
- 3位 **イライラ・ゆううつ**

1位～3位まで全ての自覚症状がある方は、**約8.9%**

約7割の方に頭痛やだるさなどの自覚症状があることが分かりました。仕事や家事、育児に追われ、自分の健康を気にかける余裕がないという方も少なくありませんが、健診を受けることで自分の不調に気づく機会になるようです。

また、だるさや疲れ、イライラは、食事・運動・休養などの**日々の生活習慣が影響している**こともあります。



もっと元気に
なるためのポイント

その①

自分のBMIを知ろう！

その②へ

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

BMI（ボディマスインデックス）は国際的に使われている肥満度を表す指数です。

BMI 22が適正体重（標準体重）とされ、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。生涯の健康のために、自分の身体の状態を知り、適正体重を意識してみましょう。



**BMI 18.5未満
やせ（低体重）**

**BMI 18.5以上25未満
普通体重**

**BMI 25以上
肥満**

もっと元気に
なるためのポイント

その③

毎日のごはんをバージョンアップ

日々の忙しさやダイエット志向から、食事量が足りていない方や、偏った食事をしている方がいます。

まずは**1日3回食**べること、**主食・主菜・副菜**をそろえることを意識してみましょう。

主食

ごはん、パン、めんなど
エネルギー源になるもの



+ 1日のどこかで果物や乳製品を



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
身体を作る基になるもの



1回の食事で、少なくとも
片手のひらにのるくらいは食べましょう。

副菜

野菜、海藻、きのこなど
身体の調子を整えるもの



1日にとりたい野菜は350g以上
1日5皿以上の野菜（副菜）料理が目安です。

1日3回食べているけれど…

朝食



昼食



夕食



主食・主菜・副菜を意識する

主食・主菜・副菜がそろった！
1日の中で、まだ足りていないものはある？

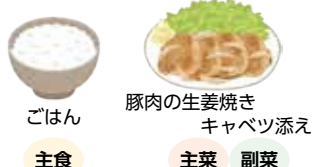
昨日の残りのみそ汁で副菜をプラス！



卵とハムが入ったサラダで
主菜と副菜をプラス！



ごはんで主食をプラス！



1日の中で足りていないものをプラスする

バージョンアップごはん

果物をプラス！



牛乳をプラス！



野菜が少し足りないから1品プラス！



その④へ

もっと元気に
なるためのポイント

その② 1日にこの位のエネルギー摂取が必要

身体活動量が「普通」の20代～40代女性の推定エネルギー必要量は、1日**2000～2050kcal**です（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。しかし、令和元年国民健康・栄養調査によると、平均摂取エネルギー量は**20代で1600kcal、30代で1673kcal**と、必要量に達していません。このようなエネルギーが不足した状態は、心身の健康に影響を及ぼします。

＼ こんな食生活には要注意 ／

食事を1日3回食べていない

1日に必要な量を2回の食事で食べようと思うと、1回の食事でたくさん食べなければなりません。また、朝食を毎日食べる人とそうでない人では、カルシウムや食物繊維などの栄養素が1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。

食べる量を意識的に減らしている

1日3回食べていても、1回に食べる量を意識的に減らしていると、1日に必要なエネルギー量を満たすことができません。食事量を制限すると、筋肉の減少やエネルギー量を節約するシステムの働きによって太りやすい体になり、リバウンドしやすくなる可能性もあります。

〇〇制限をしている

栄養素には、それぞれ役割があります。例えば、ごはん・パン・麺類などに多く含まれる炭水化物は、身体を動かすエネルギー源としての役割があるため、制限をしていると、1日に必要なエネルギー量を満たすことが難しくなり、心身の不調にも繋がります。

もっと元気に
なるためのポイント

その④

こんなことも知ってほしい

栄養素にはそれぞれ役割があります。偏った食生活により、身体にとって必要な栄養素が不足すると、冷えやだるさ、片頭痛、便秘、肌荒れなどの不調が現れることがあります。色々な栄養素をバランスよく摂るためにも、主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。

— 鉄 —

酸素を全身に運ぶ役割があり、不足すると貧血になりやすくなります。髪や爪の美しさにも関わる栄養素です。赤身の**肉や魚、大豆製品、緑黄色野菜**などに多く含まれています。魚は缶詰を利用すると手軽に食べられます。



— 食物繊維 —

整腸作用やコレステロール低下作用、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防などに効果があります。食物繊維は**野菜**のほかにも、**穀類、海藻類、大豆製品**などにも多く含まれています。



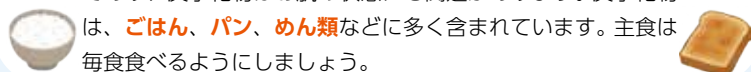
— カルシウム —

骨の健康を保つために、生涯にわたって必要な栄養素です。**乳製品や大豆製品、緑黄色野菜、海藻類**などに多く含まれています。



— 炭水化物 —

ヒトの消化酵素で消化できる糖質と、消化できない食物繊維に分けられます。糖質は主にエネルギー源として、重要な役割を担っています。炭水化物が多く含まれる穀類の摂取量は、近年減少傾向にあります。穀類は食物繊維の最大の供給源であり、炭水化物はお肌の状態にも関連があります。炭水化物は、**ごはん、パン、めん類**などに多く含まれています。主食は毎食食べるようにしましょう。



— 脂質 —

「脂質は太る」というイメージがあるかもしれませんが、ホルモンの材料になったり、寒さから体を守ったりする役割があります。脂質の中には、ヒトの体で合成出来ない必須脂肪酸があり、必須脂肪酸のひとつであるn-3系脂肪酸は**青魚**に多く含まれています。**魚や油**を使った料理もバランスよく食べるように心がけましょう。



練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

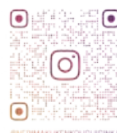
農地が身近にある「ねりま」で、ずっと健康に暮らしたい…
ねりまならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。
赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や、講演会の紹介など、食育に関する情報をご紹介します。

ねりまの食育



練馬区健康推進課 Instagramをご覧ください

旬の野菜を取り入れたレシピや食育の情報が満載！健康的な食生活を送るために、ぜひお役立てください！
区内農業者がおススメする野菜のレシピや、食のプロである「ねりまの食育応援店」が提案するレシピも掲載しています！



ちょっと
知ってほしい

女性のライフステージと健康課題

女性の身体は、一生を通じて女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに心や体に女性特有の健康課題が生じやすくなります。

思春期

卵巣からエストロゲンの分泌が始まる
無月経・生理不順などの不調が出やすい。

更年期

エストロゲンの分泌低下とともに、
月経周期が乱れだし、閉経に至る
更年期障害、生活習慣病、乳がん、卵巣がん、
子宮体がんなどの不調が出やすい。

性成熟期

卵巣機能が高まり、
エストロゲンの分泌も豊富になる
子宮内膜症・子宮頸がん、体の冷え、
だるい・疲れやすい、不妊、妊娠・出産に伴う
トラブルなどの不調が出やすい。

老年期

卵巣からエストロゲンの分泌がなくなる

骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）、フレイル（加齢による心と体の衰弱）、サルコペニア（筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態）などの不調が出やすい。

女性ホルモンの分泌量
(エストロゲン)

10 歳

20 歳

30 歳

40 歳

50 歳

60 歳

70 歳…

将来のために…「〇〇不足」は要注意

栄養不足と**運動不足**の状態が続くと、**筋肉量が減少**します。加齢に伴って筋肉量がさらに減少すると、フレイルやロコモティブシンドロームから、**要介護になるリスク**が高くなります。

いつか妊娠したいと思っている方へ

若い女性のやせは、**早産や低出生体重などのリスクを高める**ことが報告されています。

また、妊娠中に胎内の赤ちゃんの発育が十分でないと、**成人後に生活習慣病を発症するリスクが高まる**可能性があるといわれています。

もう一步工夫してみませんか？



おすすめの工夫① ちょいトレ

運動は、アクティブな生活を送るための基礎となる筋力や体力をアップし、キープするためにも必要です。

運動をする時間がなかなか取れないし、特別な運動は無理…なんて思っていませんか？

普段の生活の中で少し工夫するだけでも、「運動」になることがあります。ちょいトレは健康への第一歩です。

例えば… /



買い物の行き帰りを歩いてみよう！ウィンドウショッピングも、ウォーキングになりますよ。



移動中に背筋を伸ばす、お尻や腹筋に力をこめるだけでもちょいトレに。積極的に階段を利用してみよう。



仕事や家事の合間にストレッチ&深呼吸！血流が良くなって、リフレッシュになりますよ。

おすすめの工夫② 健診・検診

「自分は大丈夫」と思っている、病気が潜んでいることがあります。健診は、自分の身体の状態を知る絶好のチャンスです。自分の身体を知ることが、より元気に過ごすための一歩になります。

- ✓ 定期的に健診・がん検診を受けよう
- ✓ 健診結果を見て、日々の生活を思い出してみよう
- ✓ 精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう



練馬区健康診査
がん検診のご案内

おすすめの工夫③ ストレス対策

「疲れていて何をしても楽しくない」「いつも緊張している」など、ストレスからこころの不調を感じていませんか？日頃の気分転換はこころを軽くするセルフケアになります。

自分にとって楽しいことや気持ちのいいことをすることは、穏やかな気持ちにつながります。

気持ちを落ち着ける「3つのR」 /

レスト (Rest)

休息・休養・睡眠

毎日の睡眠や、家でゴロゴロする時間は身体を休め、気持ちのオン/オフを切り替えるために大切です。

レクリエーション (Recreation)

運動・旅行等の趣味娯楽や気晴らし

趣味を楽しんだり、適度に運動したりすることは、疲労やストレス解消に役立ち、生活を豊かにしてくれます。

リラックス (Relax)

ストレッチ・音楽などのリラクゼーション

ストレッチや音楽、アロマなどのリラクゼーションを取り入れ、自分にとって安らげる時間を持つことも大切です。

健診結果で気になること、生活習慣の改善にむけて困っていることはありませんか？

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康相談(予約制)を行っています。

豊玉保健相談所

3992-1188

北保健相談所

3931-1347

光が丘保健相談所

5997-7722

石神井保健相談所

3996-0634

大泉保健相談所

3921-0217

関保健相談所

3929-5381



アクセス情報



健康相談の詳細