



Eat Well, Live Well.



Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 03 2018 Summer

企画・編集・発行 味の素株式会社

今回の
テーマ

なぜ強い？ 若い女性の「やせ願望」と食卓の現状、食への意識
誤った「美しさの概念」と食への関心度の低下

若い女性の「やせ」の影響は本人のみならず次世代にも影響

適切なエネルギー摂取とバランスの良い食生活の重要性

Contents

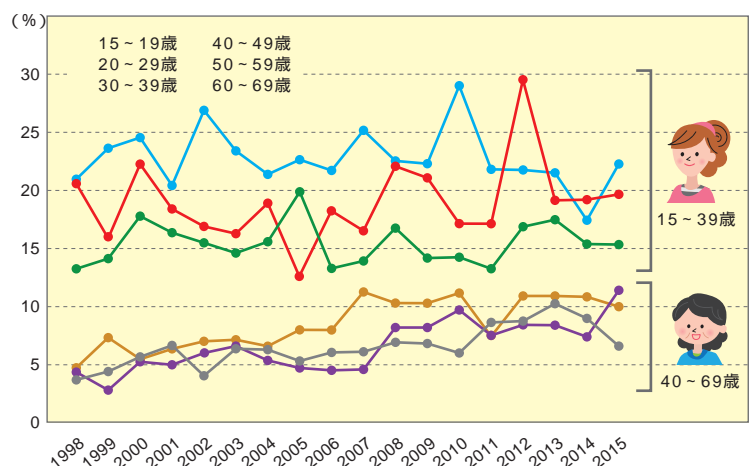
- もっとやせたい! 美しくなりたい! 「やせすぎ」を理想とする若い女性たち
- これが当たり前? 若い女性の食卓の現状と食への意識
- 若年からの適正なエネルギー摂取と栄養バランスの大切さへの気づきを与えよう

若い女性の「やせ願望」の背景を理解し、
理想の体型への意識、「食べること」への意識を変えることが重要です。

スリムな女性がもてはやされるメディアの影響からか、私たちは日々「やせている=美しい」というメッセージにさらされています。厚生労働省による国民健康・栄養調査の近年のデータにおいても、若い女性は他の世代と比べ、「やせ」比率が極めて高く、特に20代以下の女性の5人に1人が、「やせ」の状態であると報告されています。

若い女性の「やせ」は、本人の将来の健康リスクを高めるだけでなく、不妊をまねくなど、次世代にも深刻な影響を与える社会的課題となりつつあります。しかし、日々の暮らしの中で、特に健康への問題を感じていない若い女性にとっては、見逃されがちな課題です。

低体重(やせ、BMI 18.5)女性の割合年次推移
(年齢階級別)



(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)

BMI(Body Mass Index、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]とは肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる指標。BMI18.5以下は低体重(やせ)とみなされる。

本テーマ

若い女性の「やせ」の問題について、
現状把握と解決の糸口について考えます。





さあ、にぎやかにいただく



さあ、にぎやかにいただく

から食材を選びましょう!

主食にプラス

10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」



			さあにぎやかに

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます ※海藻はきのご類を含みます ※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です



			+	
さ+あ+や+か	あ+ぎ+や+い+た	あ+に+や		か
たんぱく質は さ かな	たんぱく質は ぎ ゅう・ゆう・乳製品 た まご	たんぱく質は に く		

<https://park.ajinomoto.co.jp/> AJINOMOTO.Park

