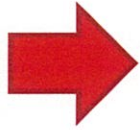


やせすぎるとカラダにどんな影響を与えるの？



- カラダの抵抗力が低下し、感染症や病気にかかりやすくなる。
- 少し動いただけでだるい・疲れやすいなど、体力レベルが低下する。
- 腸（特に小腸）・肝臓の処理能力と肝臓やホルモン系の異常により脂質および水の代謝が不安定になる。
- 無月経・低血圧・不整脈・肌荒れなどの多くの健康障害をまねくおそれがある。
- 出産前の女性や妊婦の低栄養は、子どもの将来の生活習慣病の発病リスクを高める。



多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向。実は、その多くはやせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返しているのです。

「やせすぎ」は「太いすぎ」と同じように危険なもの!!

やせている方が健康だと思っている人が多いようですが、ややふっくら傾向のほうが長生きするという多くのデータがあります。

美容に気をとられて、誤ったダイエットなどによる偏った食生活を続けることは、様々な健康障害（上記参照）のリスクを高めます。

●過不足なくバランスのとれた食生活をこころがけましょう・・・

人間の脳活動のエネルギー源はほとんどがブドウ糖です。脳は身体に取り入れたブドウ糖の約25%を消費します。ブドウ糖は体内で糖質以外の物質からも合成されますが、糖質の摂取量が少ないと、脳で優先的にブドウ糖が利用されるため、身体全体に必要なブドウ糖が不足し、頭が働かない、疲れやすいなどの症状が出てきます。

ストレスの多い現代社会では、ストレス耐性を高めるためにも、知的活動の源であるエネルギー源（ブドウ糖）が不足しないよう注意しましょう。

もちろん、過剰も問題であり、食生活全体に関心を持ち、過不足なくさらに糖質・タンパク質・脂質のバランスに気をつけることが重要です。



「やせ願望」が深刻化すると、「神経性食欲不振症(拒食症)」や「過食症」をまねくおそれがあります。いずれも摂食障害です。

摂食障害が慢性化すると、無月経や低血圧などの様々な健康障害がおこります。摂食障害の要因には、強い「やせ願望」以外にも不安やストレスなど精神的な要因もあります。

まずは適切な体重を理解し、誤った「やせ願望」を持たないようにしましょう。

食べること以外に、身体を動かしたり趣味などを持ってストレスを解消してみましょ



Lavy

© Hokkaido Women's University