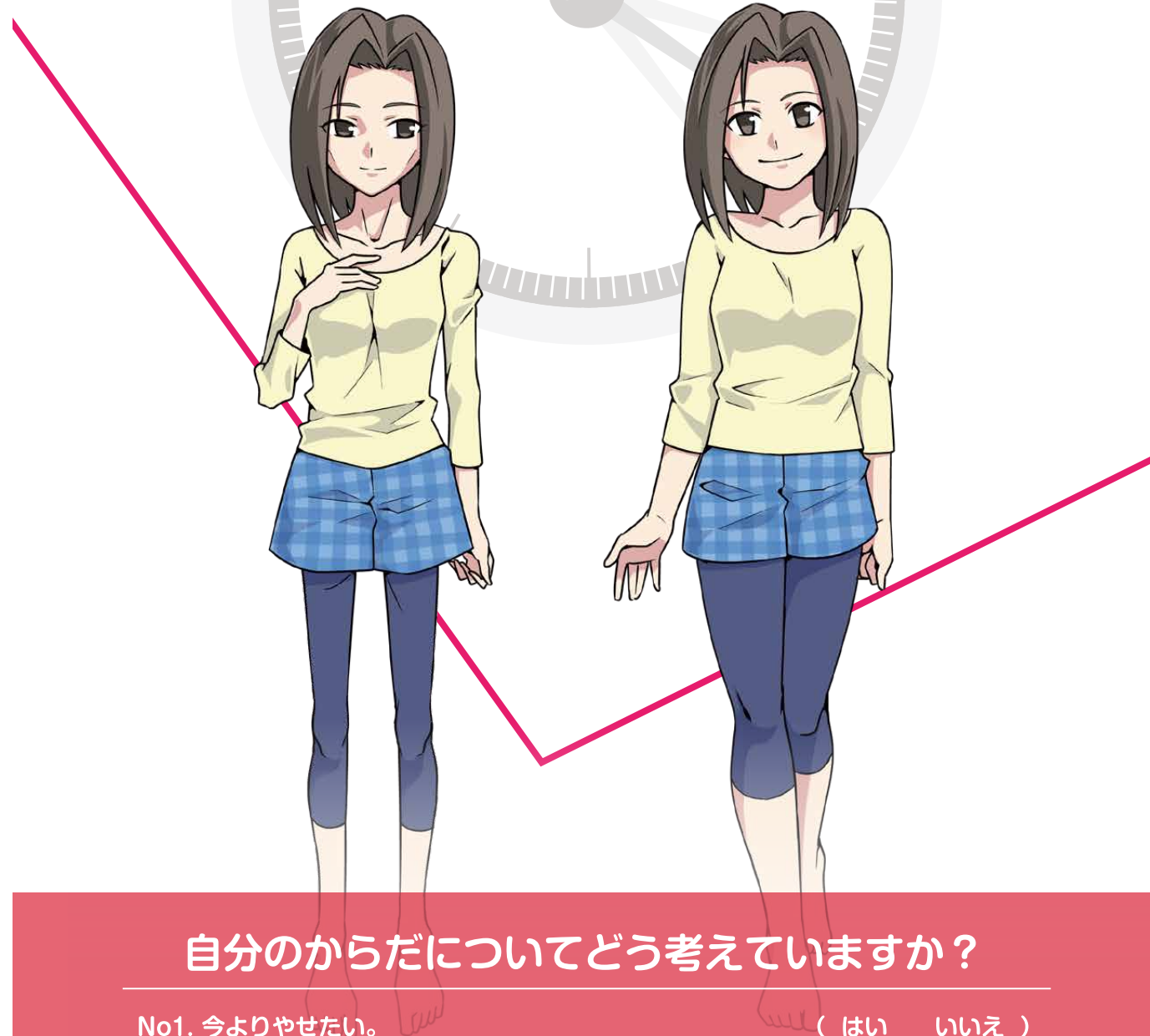


# ダイエットを始めたいあなたへ

— 美しく健康な体づくりに向けて —



## 自分のからだについてどう考えていますか？

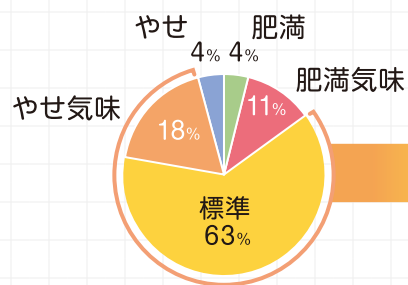
- No1. 今よりやせたい。 ( はい いいえ )
- No2. やせてモデルのようなスリムな体型になりたい。 ( はい いいえ )
- No3. やせて月経（生理）が来なくなってもよい。 ( はい いいえ )
- No4. 成長期のダイエットはよくないと言われてもやせたい。 ( はい いいえ )

上記に一つでも「はい」と答えた人は、ぜひこのパンフレットを手にして読んでください。

## なぜか、やせたい私たち

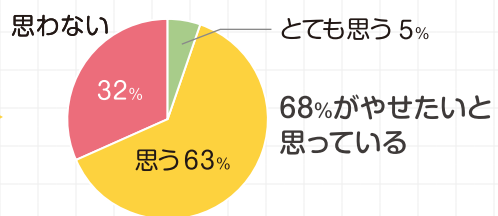
『ダイエット』は本来『食事療法』という意味で、“やせること”を意味する言葉ではありません。しかし、やせたい気持ちから極端に食事を減らしたり、果物だけを摂取するなど、間違ったダイエットをする人が思春期から増え始めます。ある中学校の女子生徒約100名を対象とした調査では、自分がやせ気味、または標準体型であっても、もっとやせたいと考えている人が多いことが分かりました。

### 実際の体型



### やせ気味～標準体型の人の願望

#### Q もっとやせたいと思いますか？



次に紹介する早希さんも、同じようにやせたいと考えています。

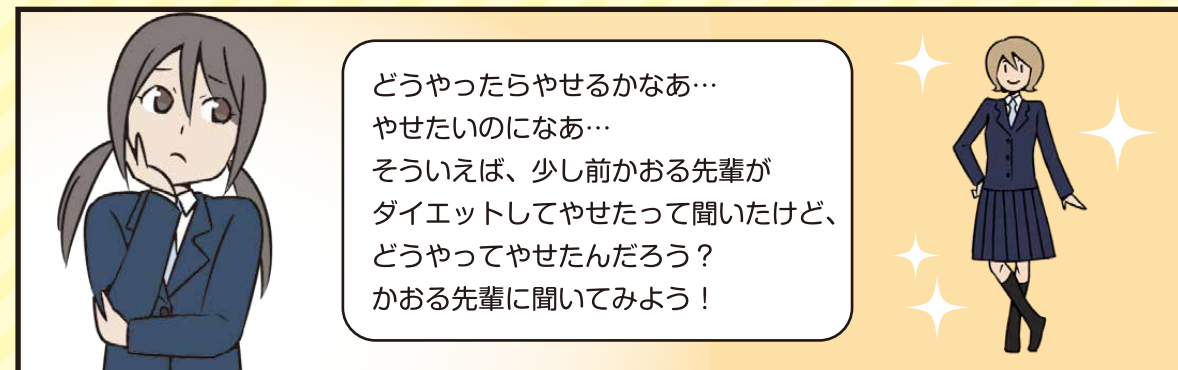
#### ●早希さん 茶道部

[身長 157.1cm、体重 51.4kg、BMI 20.8]

元々甘いものが大好きでチョコレートやケーキには目がありません。

高校生になって、もっとお洒落がしたいと思ってお店で可愛いスカートを試着したところ、鏡に映る自分の姿は、イメージと違っていました。

決して太っている体型ではない早希さんでしたが、「やせたらこのスカートを着こなせる！」と思い立ち、ダイエットを決意します。しかし、ダイエットを始めたものの、元々甘いものに目が無い早希さんは、上手くいきませんでした。



早希さんはダイエットの相談をしようと、  
中学の部活の先輩で今年大学に入学したかおる先輩を訪ねました。  
しかし、かおる先輩と会って早希さんは不思議に思いました。  
かおる先輩があまりやせていなかったからです。



# かおる先輩のダイエット体験

## ダイエットを始め、急激にやせる (高校2年終わりまで)

私がダイエットを始めたのは、早希ちゃんと同じ高1の秋。その時は160cm、55kg。BMI\*という体格を表す数値は21.4で、特別太ってた訳じゃないけど、夏休み明けに転校してきた子が細くてかわいくて、その子みたいになりたいと思ったのがきっかけだったの。



かおる先輩

\*Body Mass Index : 体格指数のこと。19ページ参照



早希さん

その気持ち、よく分かります～。  
細い子見てたら、ああなりたいて私もあります！

そうなの。それでね、一日900kcalだけ食べる食事っていうのを本で見て、始めたの。  
例えば、玄米、納豆1パック、味噌汁、キャベツやキノコの蒸し野菜なんかが一日分の食事なんだけど…



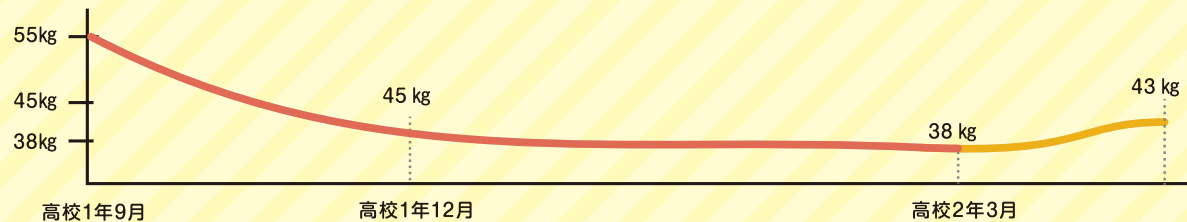
え～～～！？そんな食事、よく毎日続きますね…。それってお腹空きますか？

もちろん、すぐお腹空くのよ！そんな時は、にぼしを食べて、食べた分減らすためにジョギングして乗り越えるの。そんな毎日だったから、冬休み前には45kgに減ったの…



うわ～…。にぼし食べただけでさらにジョギングするんですか…しかも3か月ちょっとで10kg落とすって…先輩、すごいですね!!! 私にはできそうにないなあ。でも魅力的！頑張ればやせるんですね。

ううん、早希ちゃん。それが…そんなに頑張ったらダメなのよ!!



## 2. やせたことで体に不調が…でも食べることで元気に

その頃ね、やせたせいで、ちょっとしたことで辛くなって保健室に行ったり、買い物したら倒れちゃったり、体も心も疲れてしまったの。冬休みになったら、生理も止まっちゃって…



えー！？そうだったんですか…  
やせただけなのに、そんな事になってしまうんだ…

その時は自分でも、なんで辛くなるのか理解できなかったの。だからそんな状態でも、食生活は変えなかったんだよね。もうやせることに夢中になって…  
友達からも「細くてうらやましい」なんて言われたり…  
そうしてたら、結局、高2の終わりで38kgになってたんだ。



…ってことは身も心も疲れて倒れたりしてたのに、さらに一年ダイエットを続けたってことですか…すごい…根性ですね。

根性というより、もう普通に考える事ができない状況だったと思う…それで高3になって、大学受験でしょ。勉強始めたけど、全然頭に入らなくて…



やっぱりそれって、十分食べてないからですよ。脳にもエネルギーが必要ってことですよ。

私もそう思ってね、夜中にお茶碗2杯くらいご飯食べ出したら、なぜかとても勉強がはかどったの。だから受験の間だけは食べることにしたの。そしたら、生理は戻ったけど、体重が43kgに増えちゃった。



えー、夜中にお茶碗2杯のご飯って、ちょっと太りそうですね。





でも食べて正解ですよ。しかも43kgって…、もっと食べても良いって思うんですけど…

それがね…  
今度は体重が増えたことが気になっちゃって…



### 3. 体重が増えたことが気になり、再びやせる (高校3年終わりまで)



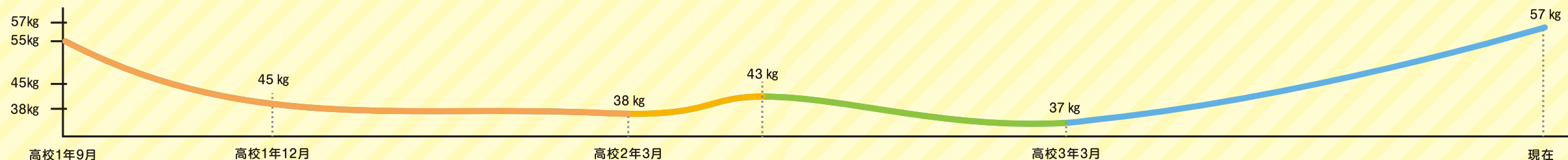
え！？じゃあもしかしてまたダイエットしたんですか？  
太ってないのに…でも、食べないと勉強できないし、  
どうなったんですか、その後は？

うん。それでね、「食べ物を口に入れても出せば、  
体重は増えない」って事を思いついて、下剤を使ったら、  
多少は体重が減ったの。それから下剤をたくさん使い始めること  
になって…、それで高3の終わりで37kgまで落ちただけど、  
そこでまた生理が止まってしまったの。



そうだったんですか、とっても苦しそう…  
正直、絶対体験したくないです。

ほんとに大変だったわ…今だから言えるんだけど、私の高校生活  
は、食事と体重に支配されてただけの無意味な毎日だったなあと  
考えることがあるの。食事と体重ばかりにとらわれてるのって、  
よく考えると、とってもばかばかしいと思わない？



### 4. 食事が改善し体重が元に戻る (現在)



そうですね、私も同感です。でも先輩、今はそれが  
良くなったんですよ。それってどうしてなんですか？

私の場合は周りの人のサポートのおかげかな。私を認めて  
受け入れてくれて、少しずつ自信がもてるようになったの。  
そしたら体型も気にせず、好きなものを食べるようになって、  
体重が元に戻ったの。



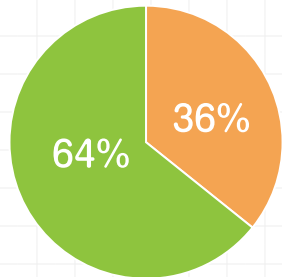
頭ではやせすぎることが危険だと分かっているのに、  
やせたいと思う気持ちはどこからくるのでしょうか？



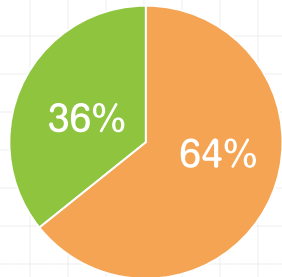
# やせと美しさへの憧れを分析

## やせたいと思っているこどもの割合

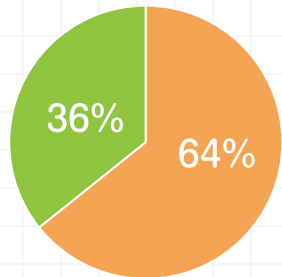
小学4～6年生(174人)



中学生(77人)



高校生(61人)



国立研究開発法人国立成育医療研究センター 2021年実施  
第五回調査報告書「コロナ×こどもアンケート」より

■ やせたい  
■ やせたくない

## やせたいのはなぜでしょうか？

近いものがあれば☑をつけてみましょう。

流行の服を着こなすため

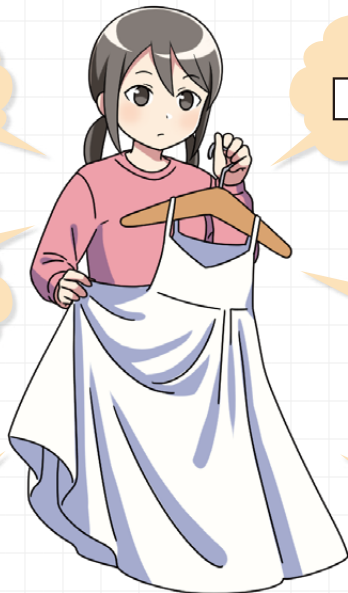
自分は太っていると思うから

家族や友達にやせたほうがいいと言われた

テレビやネットでダイエットの話題を見たから

周りの人がやせているから

かわいくなりたいから



## こんな宣伝を聞いたことがありますか？

いつも目にしている ・ 時々見る程度 ・ まったくない

### ダイエット

医師が勧める〇〇  
私はこれだけで〇kgやせました！

### 整形

万年ダイエット卒業  
部分やせも可能！

### 脱毛

脱毛すると  
ダイエット効果！

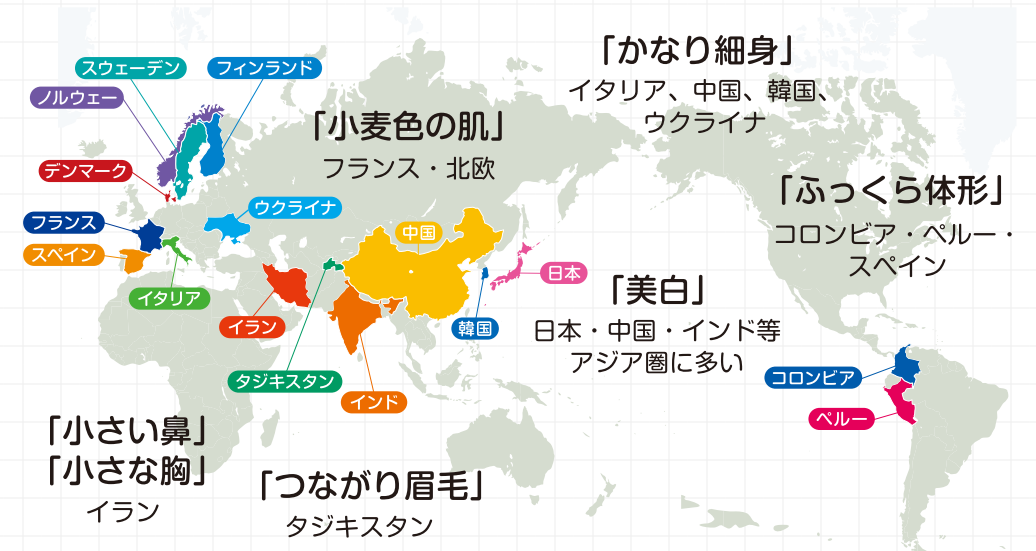
### エステ

本当にやせたい人に！  
たった1回で-〇kg



日本のスマホ広告は「やせ」を勧めてくる。  
宣伝の中には、画像編集して、実際より細く美しく加工しているものがあります！

## 美人の基準は国によって違う



やせることで美しくなるわけではないのかな？  
よくわからなくなってきたなあ。保健室の先生に聞いてみよう！

# 女性の美や健康と月経の関係



早希さん

先生、女性の美しさって、何からくるのですか？

ホルモンバランスが大切で、バランスが良いか悪いかに影響されると言われています。

ホルモンバランス？バランスが良いか悪いかって何でわかるのですか？

めやすの一つとして「月経」があります。「月経」は専門用語で、「生理」のことです。ホルモンバランスが悪くなってくると異常症状（P18 参照）が現れます。



生理（月経）？ そういえば、かおる先輩はやせたら生理が止まったと言ってたよね。それって良くないことなのかな？  
小学生の時、生理は妊娠するために必要って習ったけど、今の私に妊娠は関係ないし、面倒な生理は止まってくれた方が逆に助かると思ってたんだけど・・・

確かに月経は生命の誕生になくてはならないものですが、それだけでなく、女性の美と健康を守るために、とても役立つ体のしくみです。



女性の美や健康とどんな関係があるのですか？

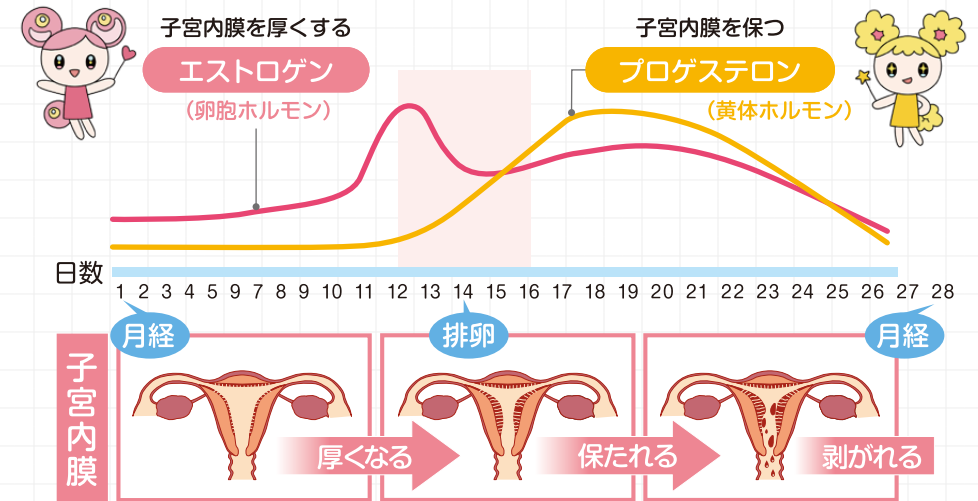
美と健康について理解するために、まず、月経の仕組みについてお話します。  
日本人女性は平均12歳で初潮を迎え初潮から約7年で月経周期を獲得して性成熟するといわれています。月経には、卵巣から分泌される2つのホルモンが関係しています。



先生



## 2つのホルモンの働き



エストロゲンとプロゲステロンがバランス良く分泌されることで排卵が起こり、子宮内膜が厚くなり、妊娠しやすくなります。妊娠しなかったときに、月経になります。2つのホルモンの働きによって月経周期が規則的になります。2つのホルモンには、他にも色々な働きがあります。



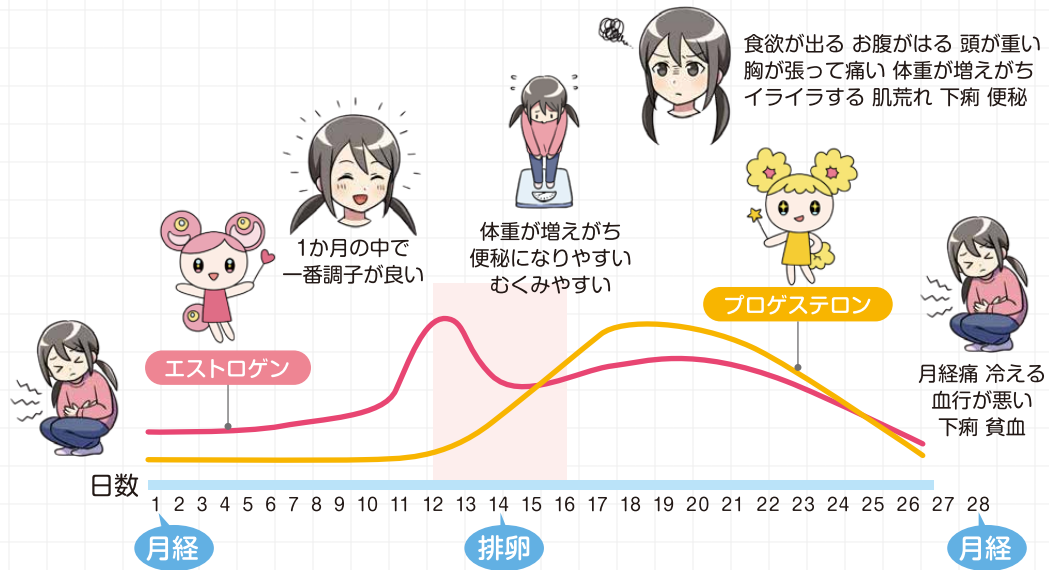
### エストロゲンの働き

- 皮膚に弾力とみずみずしさを与える
- 丸みを帯びた女性らしい体に
- 骨からカルシウムが出るのを防ぎ骨を丈夫にする
- 毛髪にハリを与え抜け毛を防ぐ
- コレステロール値を下げ動脈硬化を予防
- 子宮内膜を厚くする

### プロゲステロンの働き

- ニキビができやすくなる
- 気持ちが不安定になる
- 便秘になりやすくなる
- むくみやすくなる
- 乳腺が発達する
- 体温を上げる
- 食欲が出る

## 月経周期と女性の健康



## 月経に影響を与える生活習慣

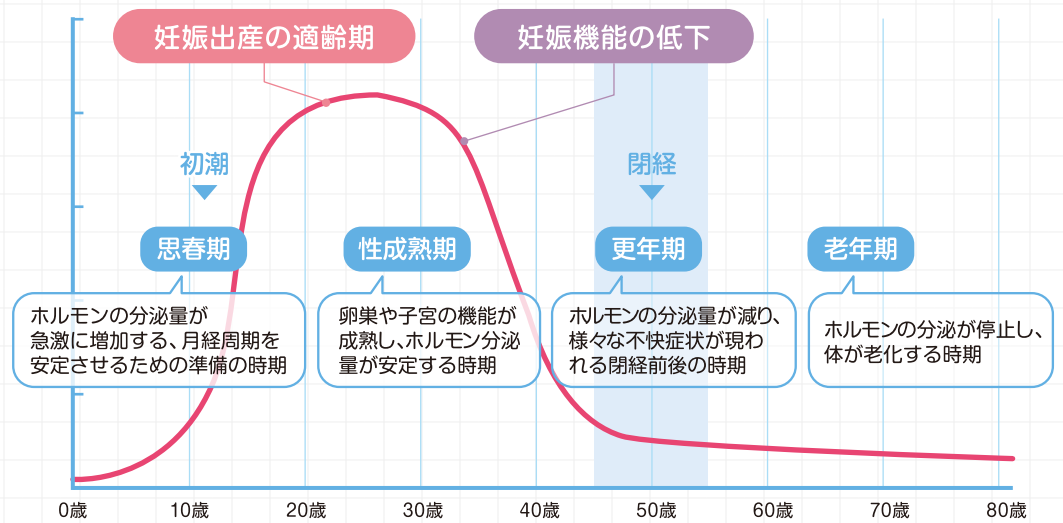


ホルモンバランスが崩れ、月経前や月経中の不快症状の悪化、月経不順や月経が来なくなる

他にも大切なしくみがあります。エストロゲンの分泌量は年齢によって変化します。この変化が女性の健康にどのような影響を及ぼすのでしょうか。



## 年齢によるエストロゲン分泌量の変化



## エストロゲン分泌量の減少にともなう体の変化





## 本当の美しさを手に入れるために



エストロゲンの分泌量が減少して起こる体の変化は、食事制限を続けていると若い女性にも起こります。



えっ！若いのに髪がパサパサ、肌がシワシワなんてイヤだ！

そうですね。やせても本当の美しさを手に入れたことになりませんよね。本当の美しさとは、外見だけでなく、体の内側からも得られる健康美のことで、ホルモンバランスを整えることで手に入れます。



ホルモンバランス！？  
それが整っていることはどうしたらわかるの？

ホルモンバランスが整っているかどうかは、月経が規則的にあるかでわかります。思春期の今はおとなになる準備期、月経を整えること（月経周期の獲得）は、本当の美しさを手に入れるため、あなたの生涯の健康を守るためにとても大切です。



生理（月経）が規則的にあることが大切なことはなんとなくわかったけど…。じゃあ、**本当の美しさを手に入れるためにはどうしたらいいの？**

まず最初に、**生活習慣を整えること**が大切です。どうすればいいか具体的に見ていきましょう。



## 起床と就寝時間を決めて睡眠の質を上げる

睡眠不足は、エストロゲンの分泌を低下させる→美肌の大敵

食欲増進ホルモン（グレリン）が増え、  
食欲抑制ホルモン（レプチン）が減る→太る原因になる



### 睡眠の質を向上させるポイント

1. 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる→幸せホルモン（セロトニン）を増やす
2. 自分にとって最適な起床と就寝時間を見つける  
説1：起床時間から15～17時間後に寝るのが良い→6時に起床する場合の就寝時間は21時～23時  
説2：睡眠時間は7時間程度が良い→6時に起床する場合の就寝時間は23時  
説3：0時より前に就寝する方が良い→早く寝る場合は早く起きる 例）22時に就寝し5時に起床  
説4：自分の体調が一番良い睡眠時間を見つけて、起床と就寝時間を決める  
→6時間睡眠が一番体調が良い場合 例）0時に就寝し6時に起床
3. 朝食を食べる→生活リズム（体内時計）が整う

## 2. 栄養バランスを考えた食事を1日3回食べて、体の内側から美しくなる

思春期は、急激に体が成長する時期なので、血液や骨のもととなる鉄分やカルシウムを意識しながら、栄養バランスの良い食事を1日3回とることが大切です。



毎日3食も食べたら太りそう。やせるために食事を抜く人は私の周りにもいるけど、なぜ良くないの？

食事を抜くとエネルギーや栄養が不足します。すると体はエネルギーを補うために筋肉を消費するようになり、基礎代謝が下がります。また、ホルモンバランスも乱れます。その結果、脂肪を蓄えやすい体質に変わります。つまり、食事を抜くことは太りやすい食べ方になるというわけです。



## 年齢によるエストロゲン分泌量の変化

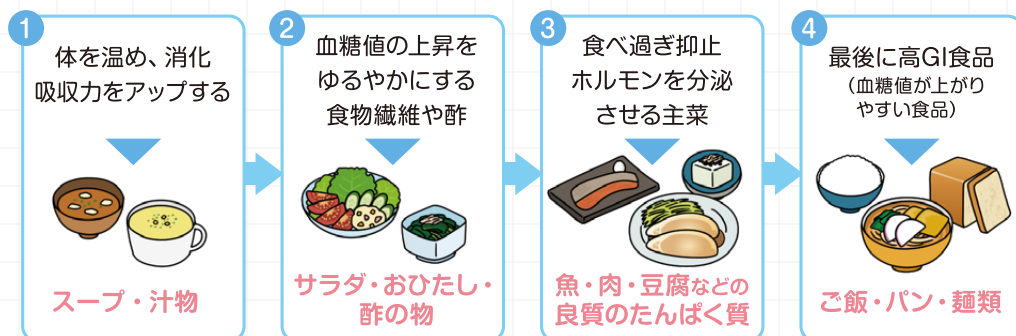


やせるために食べないのに太りやすくなるなんて・・・。  
太らない食べ方ってあるのかな。

はい、それでは、太りにくい食べ方についてお話ししますね。



## 太りにくくするための食べる順番



## 足し算の食生活

例えば、おにぎり（米）・パン・麺類を食べるときには

### ビタミンB1を含む食材



豚肉・うなぎ・たらこ・ハム・豆類などを足して、糖質が脂肪になることを予防する

### 発酵食品



納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・かつお節・チーズ・ヨーグルトなどを足して、腸内環境を健康にする

### 食物繊維



ごぼう・切り干し大根・ブロッコリー・じゃがいも・きのこ類・ひじきなど海藻類を足して、脂質・糖質・ナトリウムの排出を助け、腸を整えて便秘を予防する

他にも体の内側から美しくなるための食材を紹介します。  
紹介する食材を上手く「足し算」して、太りにくくする食べ方で、1日3回食べましょう。



## 貧血対策

貧血があると肌がくすみ、目の下にクマができ、太りやすくやせにくい体質になる

鉄分は、体への吸収率が高いヘム鉄を含む赤身の肉や魚（カツオ・マグロ）に、吸収率を高めるビタミンC（ブロッコリー・柑橘類）、鉄分を血液に変える葉酸（ほうれん草・アスパラガスなど）合わせると良い

貧血が治ると心身に活力を感じられるようになり、勉強やスポーツなどで良い成果が得られる人もいます。



## 骨粗鬆症対策～生涯続く美のために、今、骨をつくる～

骨は初経から20歳頃までに作られ、その後は減っていくため、思春期にしっかりつくっておくことが大切

### カルシウムを含む食材

牛乳・チーズ・小魚・干しえび・高野豆腐・干し大根・小松菜・海藻・ごま



### カルシウムの吸収を促進するビタミンD

さけ・しらす干し・干しいたけ・きくらげ・卵など

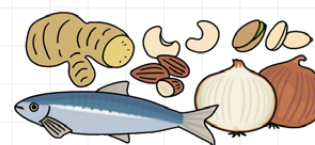
カルシウムを摂りすぎると血液中の濃度が高くなり、健康障害が起こる  
だるさ・疲労感、便秘、食欲不振・嘔吐など、重症になると不整脈、腎機能不全など命にかかわってくる

食事で摂りすぎになることはほとんどないが、サプリメントの長期摂取や使用量には注意が必要

## 冷え対策

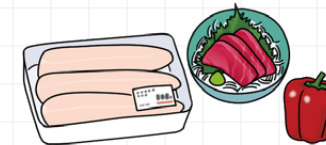
ホルモンバランスの乱れや筋肉量の低下から、血流が悪くなったり熱を作る力が弱くなることで起こる

### 血流をよくする食材



生姜・にんにく・玉ねぎ・ナッツ類・イワシ・ココア

### たんぱく質やビタミンB6を含む食材



鶏むね肉・ささみ・マグロ赤身・玄米・赤ピーマン

### 体を温める食材



大根・ねぎ・人参・ごぼう・さつまいも・れんこん・発酵食品



## 良質な油が美しさを保つ

中性脂肪の分解や血中コレステロールを下げ、炎症やアレルギーにも効果があるオメガ3

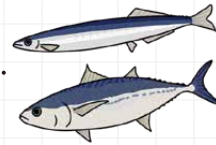
### α-リノレン酸

フラックスシードオイル・  
グリーンナッツオイル・  
えごま油・大豆・くるみ



### DHA・EPA

さば・さんま・はまち・  
いわし・うなぎ



保管はきちんとキャップを閉めて密閉（酸化防止）し、日の当たる場所に置かない



色々な食材があることはわかったけど、料理するとなると難しいな。

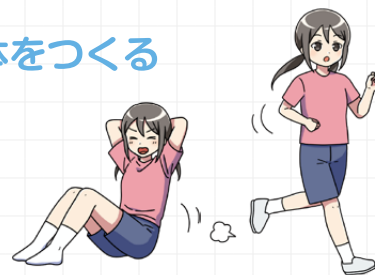
紹介した食材を家族に伝えて作ってもらったり、自分でもコンビニで買い物をする時や外食時に、紹介した食材で作られたメニューを選ぶことから始めれば良いと思います。



## 3. 適度な運動・筋トレで太りにくい体をつくる

筋トレで筋肉が発達すると基礎代謝量が増える

1日の消費カロリーが増えて太りにくい体になる  
有酸素運動をした時に消費するエネルギー量も増える



## 運動のポイント

1日100kcalを消費する有酸素運動と2~3日に1回の筋トレを習慣化して続ける

### 有酸素運動の目安

体重55kgなら、早歩き26分、自転車17分、ジョギング15分、縄跳び10分など

### 筋トレの目安

腹筋とスクワットと腕立て伏せをそれぞれ20回ずつ行う

次に、**月経に関心をもち、異常症状に早く気づいて対応できる**ようになりましょう。



## 以下の異常症状に早く気づける

### 月経周期

24日以内に次の月経が来る、次の月経までに39日以上間があく  
月経の間隔が不規則、今まであった月経が3か月以上来ない  
半年以上、無月経を放置すると治りにくくなるので注意が必要！  
初経から7年が経過しているのに規則的な周期で月経が来ない

### 月経持続日数

10日以上続く時（貧血になりやすい）  
2日以内の短い時（無排卵が考えられる）

### 月経血の量

授業の度にナプキンを変える、血の塊が出る時

### 月経痛

普段の生活ができない時や寝込む時  
**病気かもしれない！**  
痛み止めの薬を飲んでも効かない  
薬を飲む回数が増えている

### 初経がない

15歳頃までに初経のない時



## 異常に気づいたら婦人科を受診する

医療機関を選ぶポイントは、婦人科のある病院やクリニックで、思春期外来があるところ。受診すると、最初に問診（話を聞く）、血液検査、超音波検査などをします。費用は検査や薬などにより個人差があります。



本当の美しさを手に入れるためにはホルモンバランスが大切だから、生活習慣を整えて、生理（月経）が規則的にあれば良いってことなのかな。

そうですね。

見かけの細さを目指すのではなく、これからの長い人生に継続できる美しさを手に入れることを目指しましょう。

最後に、18歳以上の人の体重について **減量や健康維持の目安となるものに体格指数(BMI)** があります。

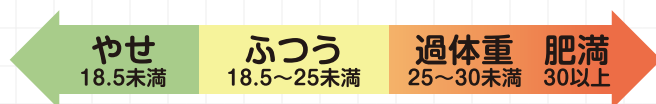




## BMIの計算方法

BMIの計算式は、**体重(Kg)÷身長<sup>2</sup>(m)**です

体重50Kg、身長158cmの場合、BMIは20となります



18歳以上の人はBMIを計算して18.5より少ない数値にならないように気をつけましょうね。ただし、体格には個人差がありますから、BMIが18.5より少ない人でも月経に異常がなければ無理に太る必要はないし、BMIが正常でも月経異常があれば受診しましょう。18歳未満の人には、肥満度の計算法と体格判定基準があります。気になる人は保健室の先生に尋ねてみましょう。



## まとめ

女性の健康状態は、ホルモンの量に影響を受けます。本当の美しさはホルモンバランスが整っていることで得られます。ホルモンバランスが整っているかどうかは、月経が規則的にあることでわかります。

思春期の女性が気をつけることは、

- **生活習慣を整える（睡眠・栄養・運動）**
- **月経に関心をもち、異常症状に早く気づいて対応する**

月経の異常は放っておかず、婦人科（思春期外来）に受診しましょう。

## 引用・参考にした書籍やホームページ

- ・甲村弘子：やせ組女子の美人体質になる方法「本当の「キレイ」を引き出す美意識のヒント」、WAVE出版、2010
- ・対馬ルリ子、吉野一枝：キレイな【からだ・心・肌】女性ホルモン塾、(株)小学館、2010
- ・株式会社タニタ、細川モモ：タニタとつくる美人の習慣、(株)講談社、2012
- ・月経のこと、その他女性の健康についてインターネットで調べたいときは、  
[Dr. 北村のJFPAクリニック] で検索 <http://www.jfpa-clinic.org/>

女子大学生におけるやせ願望の背景要因に関する質的調査、葦原摩耶子、スポーツ教育学科研究紀要 1 1-11, 2023  
女子学生における痩せ願望及び理想体型と実測体型との関連について—形態数値の明らかなモデル選択による理想体型の客観的評価の試み—、藤瀬 武彦、橋本 麻里、長崎 浩爾、新潟国際情報大学経営情報学部紀要 1 1-18, 2018-04-01

※この教材は、岡山県立大学の令和2~3年度特別研究費独創的研究助成費、令和5年度地域連携事業費等により作成いたしました。

## ダイエットを始めたいあなたへのメッセージ

このパンフレットを、最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

実は、このパンフレットを作った私たちもみなさんくらいの年齢の時、体型が気になり、〇〇ダイエットをしたことがあります。途中で挫折したり、家族にやめなさいと言われてたりもしました。

このパンフレットは、その頃の自分に伝えたい気持ちで作りました。

みなさんくらいの年齢になると、世の中の流行や作られた価値観や周囲のクラスメイトと比べて、自分の体型や外見が気になり、自信のなさや劣等感といった「心の痛み」を経験するかもしれません。その中には、色々なきっかけで食事が食べられなくなったり、食べ過ぎることを止められなくなる摂食障害という心の病になる人がいます。

摂食障害は、現代社会の生きづらさを反映した社会病ともいえるもので、現在の日本では、この病気で苦しむ人が少なくありません。このパンフレットに登場した先輩は元気になりましたが、摂食障害が回復するまでのかなり長い間、思うような人生を生きられなかったり、中には命を落としてしまう場合もあります。

自分の本当の良さを引き出すには、こころとからだの健康が土台となることは、みんなわかっているつもりですが、心のどこかで私たちは、やせが美しく良いことだと信じていて、ただやせさえすれば美しくなれると思っていないでしょうか。

美しくなりたいと思う気持ちは誰にでもあるものだからこそ、食事制限よりも食事内容など生活の工夫で、今だけでなく生涯続く本当の健康美を手に入れてほしいと願っています。

このパンフレットを読んで、一つでも印象に残ることがあれば、そこからはじめてもらえると嬉しいです。

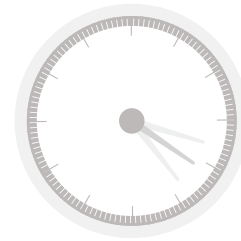
2024年3月



お問い合わせ先

岡崎愉加 yukai@fhw.oka-pu.ac.jp

渡邊久美 watanabe.kumi@kagawa-u.ac.jp



# ダイエットを始めたいあなたへ

— 美しく健康な体づくりに向けて —

著作・発行

岡崎愉加 岡山県立大学保健福祉学部看護学科 助産学  
渡邊久美 香川大学医学部看護学科 精神看護学

協力

コミュニティ家族ケア研究会