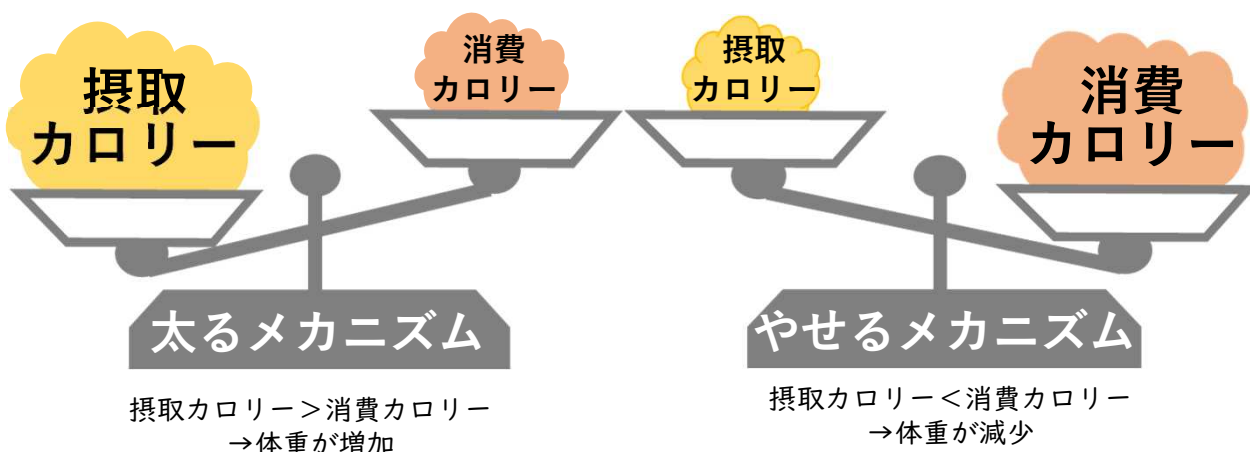
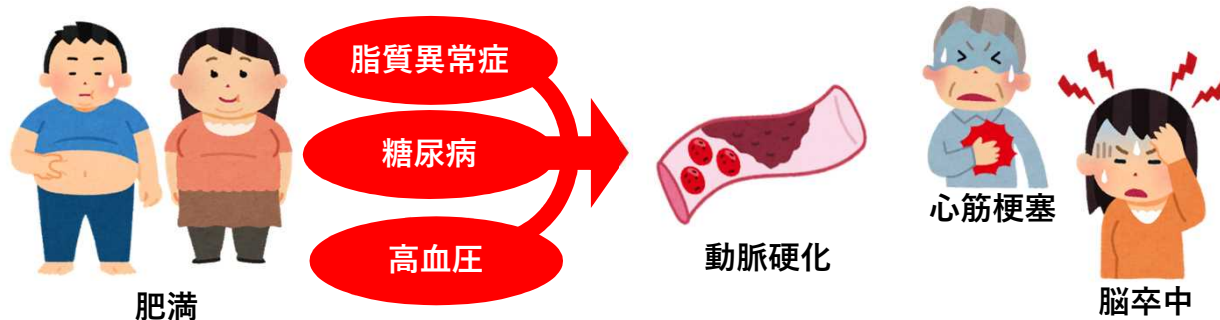


## 5 肥満とやせについて

### ★肥満とやせの関係



### ① どうして肥満はいけないの？



- ・ 肥満は、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これらは動脈硬化を促進し将来的に心臓病（狭心症、心筋梗塞）や脳卒中（脳出血、脳梗塞）を起こすリスクを高めます。
- ・ 生活習慣病は成人のみならず子どもにおいても見られ、子どもの頃から動脈硬化は進行します。できるだけ早いうちに改善しましょう。

\*生活習慣病とは、食事の量や質の偏り、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こる病気。

## ②やせてるって良いこと？



### ★やせにはこんな問題点があるよ

やせの1番の原因は摂取カロリーが少ないこと。過度な食事制限や運動などの無理なダイエットは肌荒れ、いらいら、月経不順、骨の発育不良などの原因になります。

#### 無月経

過度なダイエットにより体重が減少しすぎてしまうことで、体内のホルモンのバランスが大きく崩れ、無月経となることがあります。

#### 骨粗鬆症

思春期は一生分の骨を作るのに重要な時期。この時に栄養やホルモンが不足すると、骨密度が低くなり、骨粗鬆症のリスクが高まります。

#### 次世代の子どもたちの生活習慣病リスクが高まる

栄養不足によるやせの女性が妊娠・出産した場合、次世代の子どもたちの生活習慣病のリスクが高まります。

心配なことがあれば、  
養護教諭や栄養教諭、  
担任の先生や医師に  
気軽に相談してね。

