

京浜保健便り

痩せによる健康への影響

～若年女性に向けて～ 前編

Vol.92

2026.03



「ダイエット」ときくと、健康や美容のため、食事制限や運動を行うイメージを持たれる方が多いと思います。特に若い女性にとって、ダイエットという言葉は身近なものなのではないでしょうか。太っているよりも、痩せているほうがよいと考える方もいらっしゃるかもしれませんが、実はそうとも限りません。誤ったダイエットは、心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。



○若い女性にとっての「痩せ」の現状とは

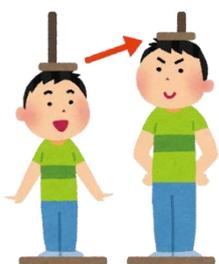
近年の若者の情報収集手段として、マスメディアや SNS が挙げられます。メディア(「痩せ」=美という価値観の浸透や痩せている著名人、インフルエンサーへの憧れ)に影響を受ける、家族や友人など周囲から体型について指摘を受ける、周り自身の体型を比べてしまう、などが若い女性の痩せ願望に繋がっているようです。

実際、日本は先進国の中でも痩せ人口が多く、令和 5 年国民健康・栄養調査によると、体格指数(BMI)が 18.5 未満の「痩せ」の者の割合は、20～30 歳代女性では **20.2%** でした。

また厚生労働省による食事摂取基準では、一般的な 20 歳代女性の 1 日あたりのエネルギー必要量は **1950kcal** とされています。しかし実際の 20 歳代女性のエネルギー摂取量は、**1630kcal** となっており、推奨されている必要量には及びません。

約 5 人に 1 人は痩せに該当!

ちなみに戦後すぐの 1946 年の日本人のエネルギー摂取量は **1903kcal** だったそうです!



このように若い女性が「痩せ願望」を抱きやすく、実際に痩せている人が多い現状があります。若い時期における過度な低体重や低栄養は、健康リスクやその後の生活に影響を及ぼす可能性があります。

○健康への影響として、どのようなものがある？

誤ったダイエットによる影響として、以下のように様々な健康リスクや症状がでる可能性が考えられます。

例えば ・食事を抜く ・偏った食事
・食事をとらず、身体も動かさない など

誤ったダイエットにより・・・

低栄養状態

極端な低体重

筋肉量、筋力低下

ホルモンバランスの乱れ

身体症状

・倦怠感 ・睡眠障害 ・低血圧
・頭痛 ・便秘 ・冷え性
・肌質 ・髪質の低下 など

神経精神症状

・抑うつ ・不安
・集中力の低下
・認知機能の低下 など

骨量低下や
骨粗しょう症のリスク

貧血

妊娠しづらくなる、生まれてくる子どもへの健康リスク

月経不順や排卵障害

耐糖能異常

免疫力の低下

摂食障害

特に「冷え性」を感じる割合が多く、その背景としてタンパク質やビタミン、ミネラルの不足が明らかとなっています。食事量が少ない、運動不足といった生活習慣は、血行不良に繋がり、そこから冷え性になりやすくなってしまいます。

冷え性のみならず、上記の症状やそれ以外でも、なんだか体調が優れない、気分が落ち込みやすいなどちょっとした心身の不調を感じている方は、ご自身の生活をまずは振り返ってみましょう。ごはんを抜いたり、好きなものだけ食べたりしていませんか？

中編、後編ではそれぞれ、「痩せ」による健康リスクである「耐糖能異常」、「摂食障害」について詳しく触れたいと思います。

<関連する保健だより> ・ [58.血流改善！ | 一般財団法人 京浜保健衛生協会](#)

<参考・引用文献>

・ [令和5年国民健康・栄養調査報告 | 厚生労働省](#) ・ [日本人の食事摂取基準 | 厚生労働省](#) ・ [予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業 | 厚生労働省](#) ・ [MC Plus Material - 閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題-新たな症候群の確立について-](#) ・ [痩せ群の不定愁訴代表は「冷え」 背景に栄養素不足によるエネルギー産生・造血能の低下 | マイウエルボディ協議会のプレスリリース](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会