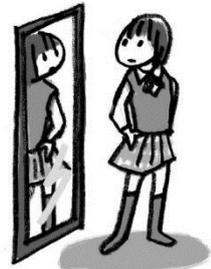


あなたのダイエット、大丈夫？



思春期には、自分の体型がとても気になるもの。特に女子は、太りすぎていないのに「ダイエットが必要!」と思い込んでいる人が多いようです。

でも、無理なダイエットは体の調子を悪くしたり、必要な体の成長を妨げたりします。まずはダイエットが必要かどうか、きちんと自分の体の状態を知ることが大切です。

もしもダイエットが必要なときは、適切な方法で行いましょう。食べる量を極端に減らしたり、りんごやこんにゃくなど特定の食品だけを食べ続けたりする自己流のダイエットは、リバウンドしやすく、結局効果がありません。また、薬やサプリメントは副作用があったり、栄養のバランスが崩れたりするため、安易に頼るのは考えものです。

ステップ 1

ダイエットは本当に必要？

まずは、ダイエットが必要かどうか、調べてみましょう。ダイエットが必要なのは、BMIの値が25以上の人です！



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。

ステップ 2

正しいダイエットのために、生活習慣をチェック！

チェックが多いほど、脂肪がつきやすく太りやすい生活と言えます。規則正しく生活し、1日3食バランスよく栄養を摂ることが、ダイエットの王道であり、健康的な体への近道です。

あてはまる項目に✓をつけてみましょう。

- ①肉や魚はよく食べるけど、野菜は嫌い
- ②揚げ物や炒め物など脂っこい料理が好き
- ③味付けは濃いほうが好き
- ④おやつはスナック菓子やチョコレートが多い
- ⑤朝食は食べないことが多い
- ⑥便秘がちである
- ⑦放課後や休日は、運動するより、家で過ごすことが多い
- ⑧夜更かししたり、食事の時間がまちまちだったり、生活のリズムが不規則である
- ⑨ファストフードが大好きで、よく食べる
- ⑩食べてから2時間以内に寝ることがよくある
- ⑪いつも、おなかいっぱい食べてしまう
- ⑫清涼飲料水が大好きでよく飲む

「やせる薬」にご用心！

大麻、覚せい剤などの薬物を「やせる薬」と言われ、安易に手を出して深刻なトラブルに巻き込まれる事件が増えています。楽しくやせられる、夢のような薬などありません。健康にやせるためには、地道に自分の体と向き合いながら努力を重ねていくしかありません。くれぐれも、あやしい薬に手を出さないように！

