

## 未来の“わたし” をつくる健康習慣

女性の皆さんの心と身体に寄り添い、10年後、20年後の自分を笑顔にするための健康ヒントをお届けするコーナー。

### 思春期女子が知っておきたい 「骨」と「やせ」のリンク

おしゃれやメイク、毎日の生活が楽しい思春期女子の皆さん。鏡を見て「もう少しやせたいな…」なんて思うことはありませんか？SNSにあふれるスタイル抜群のモデルさんを見ると、ダイエットしたくなることもあると思います。しかし、今のあなたの選択こそが将来の自分の健康を左右するかもしれません。

### 骨の「貯金」は今しかできない!?

骨量(骨密度)は、10代後半から20歳くらいまでの間に人生の「ピーク(最大値)」を迎え、その後はだんだんと減少していきます。骨量の最大値を増やせる20歳までの時期が「骨貯金」ができる唯一のチャンスなのです。

### 「やせ」がもたらす未来のピンチ

「今が細ければ、将来なんて関係ない」と思うかもしれませんが、しかし、極端なダイエットで栄養が足りなくなると、体は生命を守ることが最優先になり、女性ホルモンの分泌をストップさせてしまいます。生理が止まってしまつのもそのサインです。

女性ホルモンには、骨を強く保つ大切な役

割がありま  
す。不足す  
ると、骨の  
貯金ができ  
ず、骨がス  
カスカな状  
態に。その  
結果、20代  
や30代とい  
う若さで骨  
折しやす  
くなったり、  
将来、骨粗  
しょう症に  
悩まされた  
りするリス  
クが高くな  
ります。

### 未来の自分のために

今できる最高の自分磨きは、未来の健康を予約すること。無理な食事制限はやめて、3食しっかりエネルギーをチャージしましょう。特に骨の材料になるカルシウム(乳製品や小魚など)と、骨を強くするのを助ける運動が強い味方です(ジャンプするスポーツがおすすすめ)。

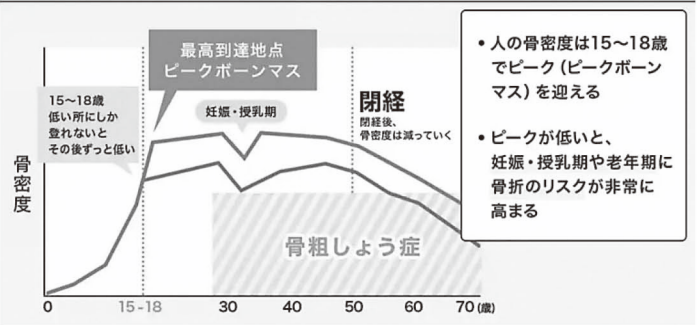
### 「今月のイチオシ!」

### 今日からできる「未来への投資」

#### 「朝食を抜かない」

まずは食べる習慣をつけることが最も大切です。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食だけでも食べることから始めましょう。  
「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### 「やせ」が招く将来のリスク：骨密度の低下



出典：「はじめよう プレコンセプションケア スマート保健相談室」(こども家庭庁)

## 農振農用地区域除外の 申し出について

農業振興地域整備計画で指定されている農用地区域を農地以外で利用する場合には除外の申し出が必要です。

除外のための事業計画が定まり、除外を希望されるかたは8月3日(月)~17日(月)にお申し出ください。

#### 除外が可能な用途

- 自己用住宅
- 農業用施設
- 集合住宅
- 既存施設の拡張・進入路
- 建売住宅
- 植林

問合せ

農業委員会(産業観光課⑧番窓口)  
☎62-1462

## 1歳のお誕生日 お祝い品プレゼント

美の山の桜の木で作ったスプーンとフォークを配付します。

対象のご家庭には、子どものお誕生日に合わせた4半期ごとのタイミングで、引換券が届きます。

下記窓口へ持参してください。

#### 対象

令和8年度に満1歳を迎える  
子どもがいる保護者

#### 配付物

木のスプーンと  
フォーク1本ずつ



問合せ

産業観光課(⑧番窓口) ☎62-1462