

—(あなたにあわせた対策を)—

年代別健康ワンポイント



ここでは若年層=20~30代、
中高年層=40~50代として
います。

少しの改善で効果を実感!

食生活

監修
女子栄養大学教授
女子栄養大学 栄養クリニック
蒲池 桂子

食事は自分のからだをつくってくれるもの。

健康な生活を送るためにまず気をつけるべきで、ちょっとした改善でも効果が実感しやすいです。

まずは、●1日3食、決まった時間にとる ●バランスを意識した食事を心がける

というルールを守ることを基本とし、さらに自分の年代の「ワンポイント」を意識しましょう!

東田春樹(52歳)

最近お腹が出てきたし、
健康診断でもメタボを
改善しろって言われてね…。
みんなはどう?

西野冬未(26歳)

ダイエット中だからお昼は
コンビニのサラダだけです!
夏までに5kgやせるのが
目標なんです。

北原夏子(47歳)

私は最近コレステロールの
数値が気になるわ。
あと、最近どうも
イライラしがちで…。

南秋夫(33歳)

僕は大丈夫ですね!
食べ歩き日記をSNSに
上げるのが趣味で、昨日も
昼・夜とラーメンでしたよ。

登場人物

(株)ヘルシーニュースの同僚4人

中高年層
男性

生活習慣病に まっしぐら!

若いときと同じように
食べるのはNG

血圧、脂質、血糖、尿酸…あなたの健診結果はどうなっていますか? メニューや食材を気にして食べないと、生活習慣病になるおそれがあります。

鉄の錠

★健診結果をチェック!
自分に足りない摂りすぎなものを把握しよう

(高血圧↓塩分が多い麺類を控える
脂質異常↓油ものやお酒を控えるなど)



若年層
男性

乱れた食生活を 直すのは今

炭水化物と脂肪に偏っていませんか?
野菜不足は将来のリスクに

若いうちは生活習慣が体型や健診結果に出にくいいため、「まだ大丈夫」と考えがち。しかし、乱れた食生活は“病気のタネ”をまくのと同じ。「今」改善しましょう!

鉄の錠

★ご飯 麺類だけの食事は禁止!
定食にするか、サラダ等をプラスしよう
★夜中にコンビニで買い食いはいは×。
食事の時間を守ろう



若年層
女性

1食抜く? 肉・米を食べない?

どちらも間違いです!
極端なダイエットは不健康のもと

きちんと食べないダイエットは、一時的に体重が落ちても結果的にやせにくいからだになり、貧血や隠れ肥満の原因に。妊娠した場合、低体重児を産するリスクも高くなります。

鉄の錠

★「バランスのよい食事+間食控えめ」が
ダイエットの王道!
★サプリはあくまで「栄養補助」。
食事ありきのものと考えよう



中高年層
女性

ホルモンバランス が乱れる時期!

カルシウム・たんぱく質・
ビタミンA・C・Eを摂取すべし

更年期から閉経に向かう時期は、イライラや骨粗しょう症・高血圧・脂質異常症のリスク増など多くの症状が現れがち。不足している栄養素を補うことで、症状の改善が期待できます。

鉄の錠

★乳製品 緑黄色野菜・大豆加工食品を
多く摂取し、食事でも対策を
★症状には個人差があるので、専門医を
受診しよう

