



女性のための おすすめ食生活



若い世代

仕事や育児などで自分の時間がとれず、セルフケアがしにくい人が多い時期です。やせすぎや無理なダイエットは貧血や骨量の低下につながるだけでなく、妊娠時では低体重出生児を出産するリスクを高めます。自身や次世代の健康のためにも、今からバランスの良い食事と適正体重を心がけましょう。

壮年期

閉経により女性ホルモンの分泌量が低下することで、脂質異常症などの生活習慣病や更年期障害の発症、骨粗しょう症のリスクが増えてくる時期です。バランスのよい食事に加え女性に必要な栄養素を意識し、適度な運動を行いましょう。

ライフステージごとの女性が気になる健康問題



女性におすすめ 5つのポイント♪

①バランスの良い食事



太るなど体形を気にして主食を食べないと、必要なエネルギーが不足して飢餓状態になるため、脂肪をため込んで逆に太りやすくなります。

主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く、適量を食べましょう

②適正体重の維持

適正体重はBMI（Body Mass Index）で判定することができます。少なすぎても多すぎても病気のリスクが高まります。

▶計算式：
 $BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
▶目標とするBMI
(18~49歳)：18.5~24.9
(50~69歳)：20.0~24.9

③貧血予防に鉄+ビタミンC

鉄分の多い食品に加え、鉄分の吸収を高めるビタミンCを多く含む食品と一緒にとりましょう。

<鉄>



<ビタミンC>



④脂質異常症を防ぐ食品選び

▶中性脂肪を下げる工夫をしましょう

- 菓子・甘い飲料・酒類を控える
- 炭水化物・脂質・果物は適量

▶悪玉コレステロールを上げる食品を減らして下げる食品をとりましょう。

<上げる食品>



<下げる食品>



⑤骨粗しょう症予防にカルシウム+ビタミンD・K

カルシウムの多い食品に加え、吸収促進や骨形成に必要なビタミンD・Kを多く含む食品をとりましょう。

<カルシウム>



<ビタミンD>



<ビタミンK>





男性のための おすすめ食生活



若い世代

体力があり、多少無理をしても大きな支障にならないため、健康を後回しにする人も多く、不規則な生活習慣やストレス、喫煙、朝食欠食などにより、肥満ややせなどが問題となる時期です。単品だけで食事を済ませたり、野菜不足にもなりがちです。今のうちから生活習慣を見直し、健康を維持できるようにしましょう。

壮年期

加齢と共に徐々に基礎代謝が低下してきます。以前と同じ生活を送っていても、運動不足で筋量が減っていたり、食事量が若い頃と同じままだとメタボリックシンドロームになりやすく、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病が増えてくる時期です。バランスの良い食事と運動、適正体重を心がけましょう。

男性によくある生活習慣と健康問題

— 食生活の乱れ —



— 生活習慣病の発症 —



男性におすすめ 4つの提案♪

①1日のスタート！忙しい朝にもお手軽朝食

朝食を食べることで体温と基礎代謝が上がり、体と頭が動き始めます。バランスの良い食事が理想ですが、準備できないときは、手軽な食品を活用し、欠食をしないようにしましょう。



②夕食が遅くなってしまう時

遅い時間の食事は太りやすくなるほか、胃もたれや翌朝の食欲不振の原因となります。やむを得ず遅くに食べる場合は、揚げ物ではなくゆでたり蒸した主菜にし、野菜など副菜を多くすることで、エネルギーや脂質を控えられます。



③外食の選び方

外食は炭水化物や脂質・塩分が多く、野菜が少ないなど、バランスが偏りがちです。メニューを選ぶ際は、丼物＋麺類など炭水化物の重ね食いに注意し、麺類の汁は残しましょう。また、野菜の多い定食を選んだり、単品にはサラダを追加するなどの工夫もおすすめです。



④嗜好品の適量

お酒、おつまみ、お菓子など、嗜好品の食べすぎは、エネルギーや糖分、脂質、食塩の摂り過ぎにつながります。食べすぎ、飲みすぎに注意し、嗜好品は1日200kcal以内にとどめましょう。



種類	ビール 中瓶 1 本	日本酒 1 合	焼酎(25℃) コップ 1 杯	ワイン グラス 2 杯
適量	500ml	180ml	110ml	200ml
エネルギー	200kcal	193kcal	246kcal	146kcal

食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシビなどの
お役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)