



# 壮年期の食事

## ～多忙な今こそ健康を～



体力低下、筋量減少、栄養過多、運動不足等から、肥満や生活習慣病が気になる時期です。家庭、職場、地域など多くの機会をとおして、健康を維持・増進するための正しい知識をもち、健全な食生活を実践することが大切です。

## 壮年期の特徴

- ♥ 社会や地域、家庭での責任・役割が増す
- ♥ 身体機能が衰え始め、疲れなどを感じやすくなる
- ♥ 生活習慣病や更年期障害などが気になり始める
- ♥ 病気の重症化や歯の喪失、骨粗鬆症などがみられることもある



## 壮年期のチェックリスト

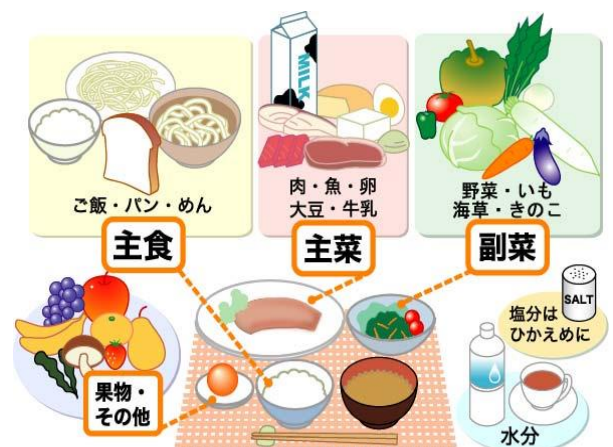
- ♥ あてはまるものをチェックしてみましょう
  - 体力が落ちた・疲れやすくなったと感じる
  - 健診結果で気になる項目が増えた
  - 仕事、家事、子育てなどで、自由な時間が少ない
  - 睡眠不足など、睡眠で休養がとれていない
  - 食生活の乱れや運動不足など、生活習慣が気になる

あてはまる数が多いほど、生活習慣の見直しが必要です



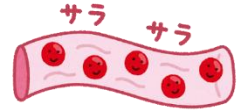
## 1日3食、食べ方を工夫してみましょう！

- ① 1日3食、規則正しく  
特に朝食を抜くと基礎代謝が落ち、次の食事のドカ食いや高血糖にもつながるので要注意です。
- ② ゆっくりよくかんで  
早食いは肥満のもと。意識して多くかむことで、少量でも満足感を得られ、食べすぎを防ぎます。
- ③ 野菜のおかずから  
野菜を先に食べると、食物繊維の働きにより血糖値の上昇が緩やかになり、太りにくくなります。



# 野菜は生活習慣病予防の強い味方！

- 高血圧の予防  
野菜のカリウムが、高血圧の原因となる塩分（ナトリウム）を排泄してくれます。
- 糖尿病の予防  
野菜の食物繊維が、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
- 脂質異常症の予防  
野菜の食物繊維が、コレステロールの吸収をおさえてくれます。



➡ 野菜は1日350g、1日5皿食べましょう！

例えば… <朝>



<昼>



<夜>



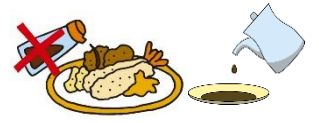
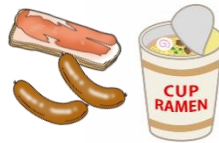
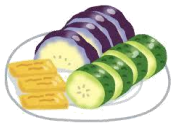
## 食塩のとり過ぎに注意しよう

食塩のとり過ぎにより血圧が高くなると、心筋梗塞や脳梗塞、腎機能低下などを招く恐れがあります。食塩を減らす工夫をしましょう。



### ●食塩の多い食品からの減塩法

漬物は控える 麺類の汁を残す 加工品を控える 汁物は1日1回 調味料は小皿に



### ●味付けを工夫した減塩法

柑橘類・お酢

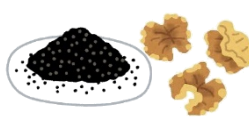
ごま・クルミ

香味野菜

昆布・鰹節

香辛料

牛乳



## 嗜好品選びのポイント

お酒、おつまみ、お菓子などを食べすぎると、砂糖、油、食塩の過剰摂取で生活習慣病にかかる可能性があります。食べる場合は、量と質を考えましょう。

### ●お酒・ジュース

お酒は適量＝1合までに  
カロリー控えめなものを



### ●おつまみ

揚げ物を控えて  
ナッツや豆・野菜類を



### ●お菓子類

スナック菓子より  
果物や乳製品を



ライフステージ別の食育資料は、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



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)