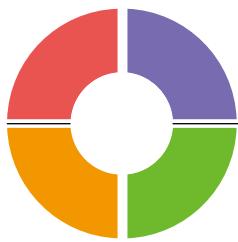


(あなたにあわせた対策を)

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。

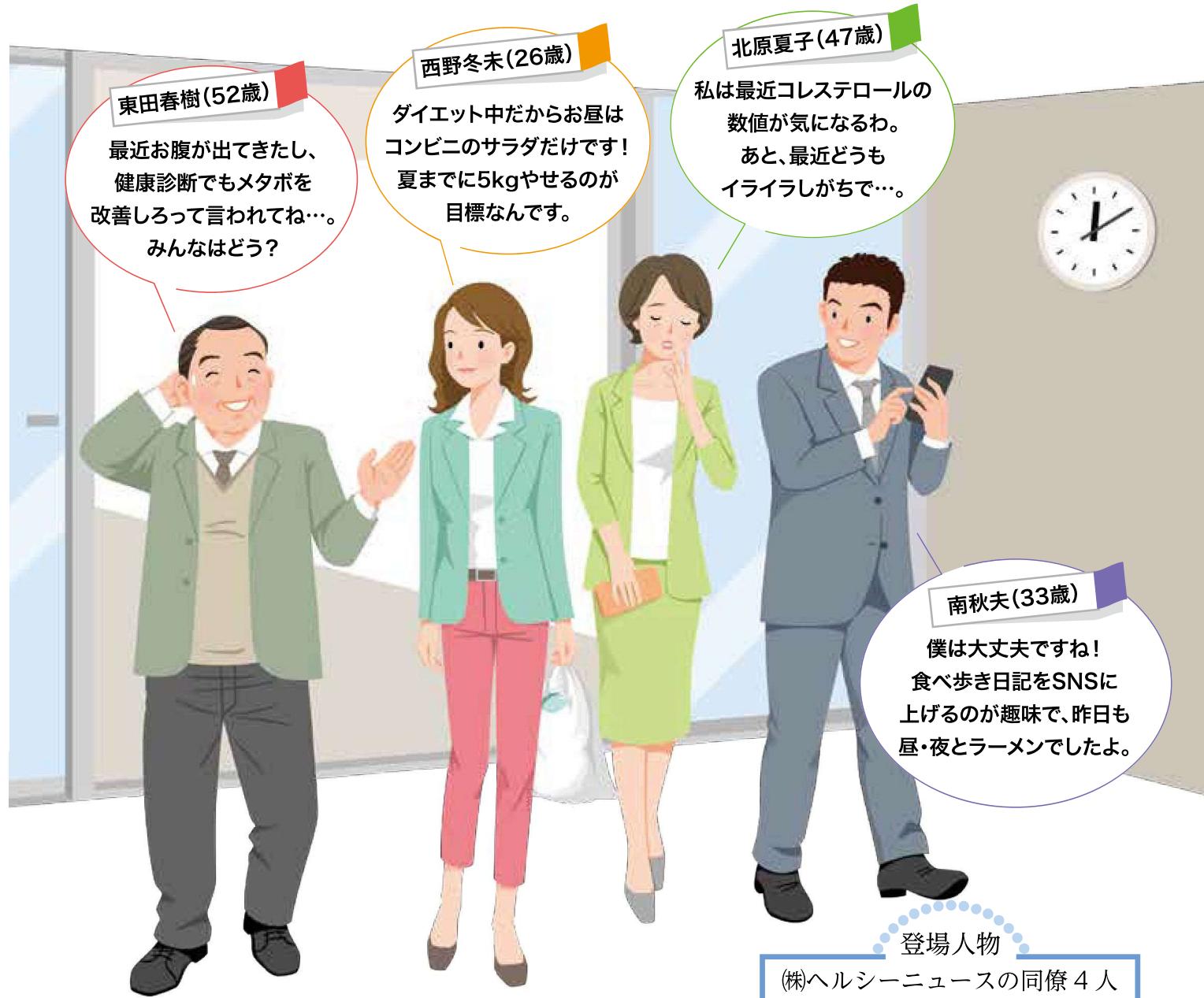
食生活

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！

監修
女子栄養大学 教授
蒲池 桂子
女子栄養大学 栄養クリニック

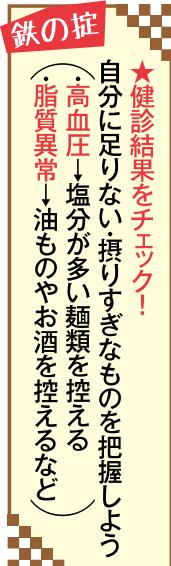


中高年層
男性

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。



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！

鉄の症

★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×。
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?

どちらも間違います！

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ためになり、貧血や隠れ肥満の原因に。妊娠した場合、低体重児を出産するリスクも高くなります。



鉄の症

★「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。



鉄の症

★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