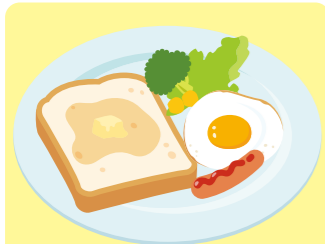


しっかり食べる朝ごはんを中心に3食バランスよく食べる工夫



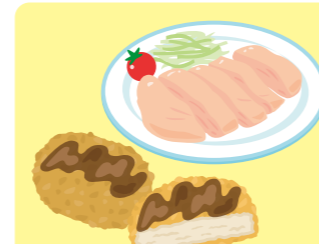
片づけを簡単に!
ワンプレートやワンプウル
を使用



スムージーなど
ドリンクをつくらう!
不足しがちな野菜や果物
を摂りやすく

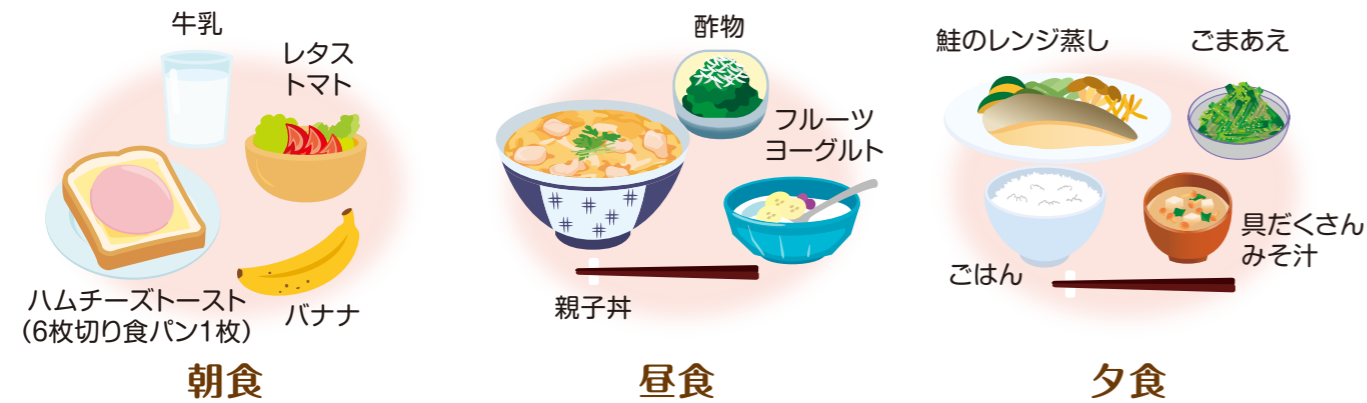


朝の便利なたんぱく質源
卵...調理法が簡単
牛乳、乳製品(ヨーグルト、
チーズ)



作りおきや
市販品を活用
調理時間の短縮

バランスのよい1日の食事の例



しっかり食べるポイント

- 1日3食「主食・主菜・副菜」を整え、日々の活動に見合った食事量をゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 糖質 + たんぱく質 を常に意識しましょう。



本冊子は、当会ホームページからダウンロードできます

富山県栄養士会 健康寿命日本一

検索

食生活を見直して からだメンテナンス

発行日 平成31年3月
発行 公益社団法人 富山県栄養士会
編集 公益社団法人 富山県栄養士会執行部・事業部
製作協力 富山県厚生部健康課
印刷 とうざわ印刷工業株式会社

食生活を見直して
からだ
メンテナンス

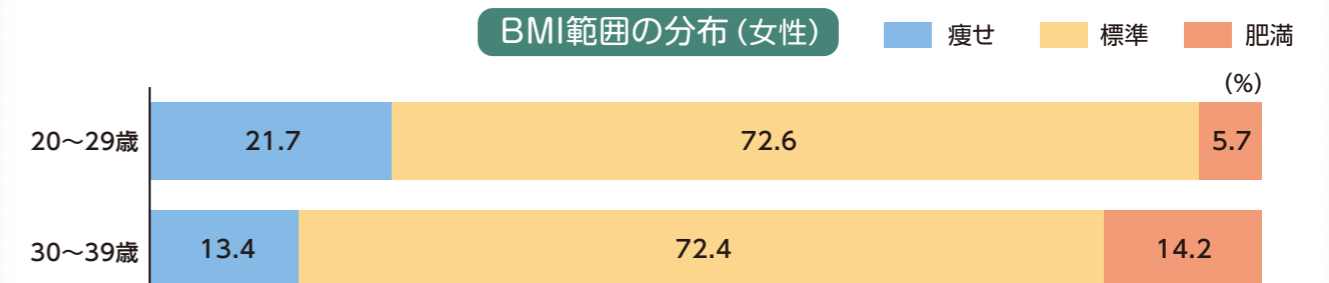
公益社団法人
富山県栄養士会

痩せたい!

キレイになりたい!

でも、
痩せることには
リスクが
あります。

20歳代女性のおおよそ5人にひとりBMIが18.5未満の痩せであると報告されています。



出典: 国民健康・栄養調査 (平成29年)

チェック

あなたの体型は痩せ型?標準?
下の表を見て調べてみましょう

[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]



BMI早見表

18.5未満: 痩せ 18.5以上20未満: 痩せ予備軍 20以上25未満: 標準(適正) 25以上: 肥満

身長 (cm)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5

BMI18.5未満は痩せ! 低栄養に注意!

低栄養になると起きやすい症状

- ◆ 病気にかかりやすい
- ◆ 骨量減少
- ◆ 骨折の危険増
- ◆ 気力がなくなる
- ◆ 免疫力低下
- ◆ 体力低下
- ◆ 筋力低下 など

BMI25以上は肥満!

肥満になると起きやすい症状

- ◆ 血糖値が高くなりやすい
- ◆ 血圧があがりやすい
- ◆ 血液中のコレステロールや脂肪が多くなりやすい

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

痩せによって起こる健康問題

鉄欠乏性貧血

食事量が少なく、体内の鉄が不足することで発症します。鉄が不足すると、体内への酸素供給量が減り疲れやすくなるだけでなく、爪が割れたり、肌荒れや髪質も悪くなるなどの影響も。

卵巣機能障害

女性ホルモンのエストロゲンが早期に低下し、更年期障害の諸症状が現れたりします。卵巣機能障害は、不妊症につながる場合があります。

骨粗しょう症

痩せすぎると、骨を強くする作用のある女性ホルモンが減少し、骨がスカスカになって、骨折しやすくなったりします。20歳代は、骨密度がピークを迎えます。この時期にしっかりと栄養を蓄えることで、骨粗しょう症を予防できます。

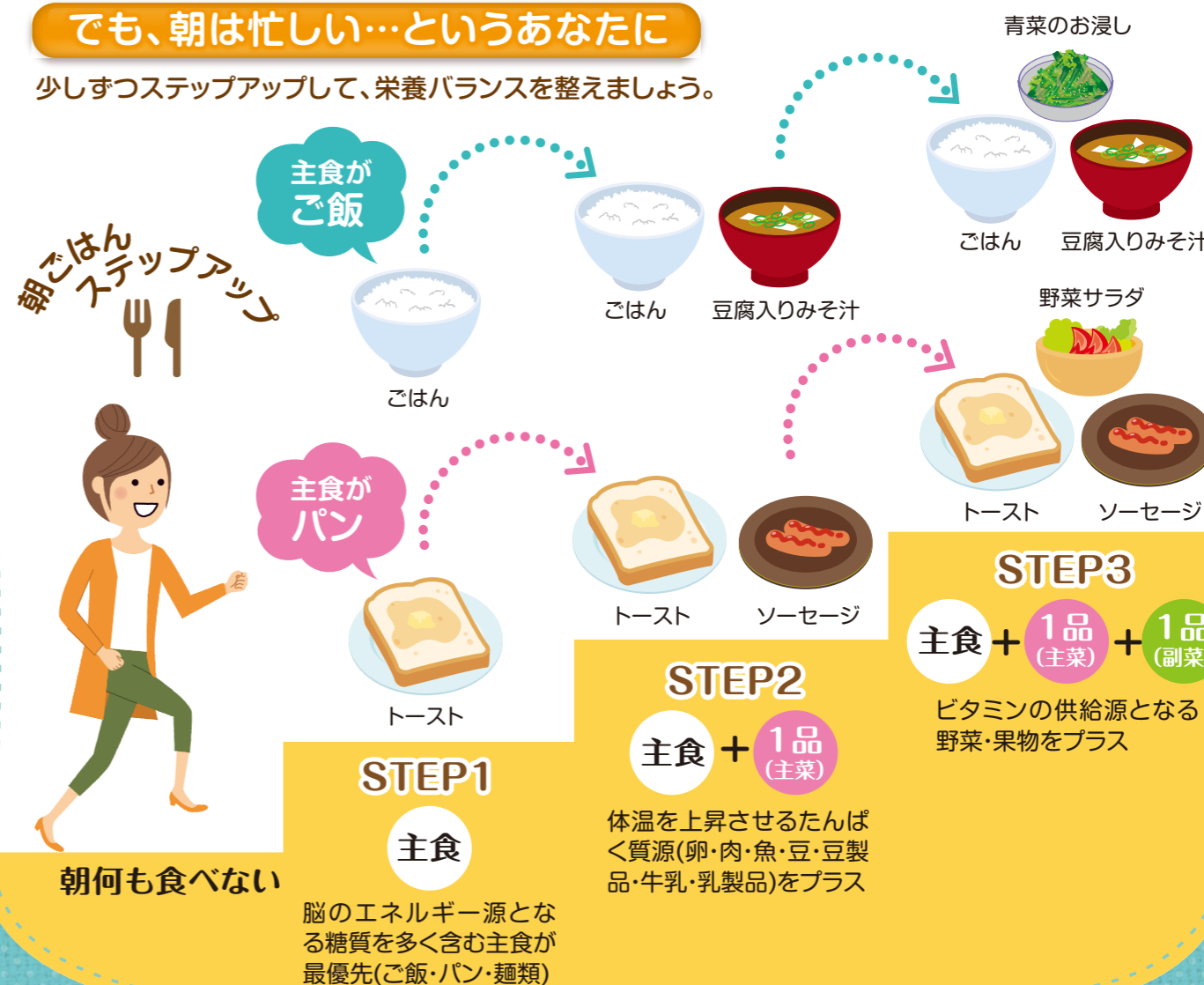


「しっかり朝ごはん」

1日3回の規則正しい食事、「主食、主菜、副菜」がそろった食事に気をつけましょう。生活リズムは、朝ごはんを食べることによって整います。朝ごはんを食べないと、空腹感で集中力が低下し、勉強や仕事に悪影響が表れます。さらに最近は、朝ごはんを食べないことによって逆に太ってしまう、との報告もされています。朝ごはんを見直して、「健康的なカラダ」をつくりましょう。

でも、朝は忙しい...というあなたに

少しずつステップアップして、栄養バランスを整えましょう。



時間栄養学をご存知ですか?

私たちは1日24時間、一定の周期で生体リズムを刻んでいます。生体リズムをリセットするのが**朝の日差し**と**朝食**です。朝食を食べると体温が上がり、体内時計が整えられ代謝のよい体になります。

朝食の効用 勉強・仕事の集中力をアップ、体温を上昇、肥満を防止、お通じを改善、睡眠ホルモンを分泌、自律神経を整えつつを防止