



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

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 米養クリニック 蒲池 桂子

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から、「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けません。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、低体重児を出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! ★サブリはあくまで「栄養補助」が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

登場人物 (株)ヘルシーニュースの同僚4人 東田春樹(52歳) 西野冬未(26歳) 北原夏子(47歳) 南秋夫(33歳)