

年表で見る

# みんなが健やかに過ごすために 食生活・運動のポイント

	乳幼児期	子ども世代 学童期(小学生)	思春期(中学生)	就労世代 青年期(18~39歳)	壮年期(40~64歳)	高齢世代 前期(65歳~)	後期(75歳~)
健康課題	男女共通	低出生体重児	朝食欠食 運動不足	栄養バランスの乱れ	運動不足	過度の飲酒 喫煙	低栄養 体重減少
	女性		初潮の低年齢化	やせ、やせ願望	妊婦の低栄養	更年期障害	フレイル、サルコペニア 認知機能低下、認知症
	男性						生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)
							ロコモティブシンドローム:骨粗しょう症、変形性関節症
							肥満、メタボリックシンドローム

**食生活のポイント**

朝食をきちんととり、夜食・間食はとりすぎない

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる

ごはんなどの穀類をしっかりとり、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせる

飲酒はほどほどに

塩分は控えめに、脂肪は質と量を考慮する

参考:食生活指針

**生涯健康でいる基礎づくりのために**

健康的な食習慣を身につけよう

子どものときから、1日3回、バランスのよい食事をする習慣をつくることで、将来の病気を予防しましょう。家族と一緒に食事をすることも大切です。

**女性の健康のために**

思春期の無理なダイエットは禁物

骨がつくられるこの時期の無理なダイエットは、骨粗しょう症につながる恐れがあります。

**健康的な体型をキープするために**

妊娠期の自己流食事制限に要注意

子どもの将来の健康に影響を及ぼす可能性があります。米を主食として魚や肉などのタンパク質や野菜、海藻を十分に摂取しましょう。

**生活習慣病にならないために**

脂肪のとりすぎに注意

脂肪の多い食事から米を中心とした日本型食生活にすることで、体重や悪玉コレステロール、中性脂肪が減少することがわかっています。

**健やかに老いるために**

日本食でバランスのよい食事を

タンパク質やビタミンなどをバランスよくとりやすい日本食の食事パターンは、要介護や認知症を予防します。

**Point!** バランスのよい食事をとる 主食のごはん、主菜、副菜を組み合わせた食事、栄養が偏らないようにしましょう!

**運動のポイント**

病気や不調などときは無理せず、かかりつけのお医者さんに相談ください。

※身体活動:運動と日常生活での活動の両方を含む、人が身体を動かすこと。

**18歳未満**

幼児は遊びや運動など、毎日60分以上楽しく身体を動かす

**18~64歳(運動+身体活動\*)**

- 運動・毎週合計60分  
ウォーキング、筋カトレニング、野球、ゴルフなど趣味のスポーツ
- 歩行以上の強度の身体活動・毎日60分  
自転車通勤、階段を使うなど

**65歳以上(身体活動)**

- じっとしていないで毎日40分は身体を動かす  
歩いて買い物、キビキビと掃除や洗濯、テレビを見ながら筋トレやストレッチなど

**Point!** いまより少しでもNEAT(日常的な活動で消費されるエネルギー)を増やす まずはいまより10分多く身体を動かしましょう!