

健康長寿を迎えるために！ 青・壮年期の「健康課題」と「ごはんを中心とした食生活のポイント」

健康課題

	青年期(18～39歳)	壮年期(40～64歳)
男女共通	- 子ども世代への影響が大きい - 次世代の手本になる - 将来(自身が高齢になったとき)に負債を持ち越さない 栄養バランスのよい食事をする 朝食を欠食しない 過度に飲酒しない 煙草を吸わない・禁煙する 運動習慣をつける	フレイル・サルコペニアを予防する 認知機能の低下を予防する
女性	妊娠に備えた健康な身体をつくる 妊娠中に低栄養に陥らない	やせすぎない・肥満しない 更年期障害に上手に対処する ロコモティブシンドローム(骨粗鬆症、変形性関節症)にならない
男性		肥満・メタボリックシンドロームにならない

食生活のポイント

朝食をきちんととり、夜食・間食をとりすぎない

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする

ごはんなどの穀類をしっかりととり、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

健康的な体型を維持する

ごはん食は、満腹感が長続きし、その後のエネルギー消費量も高くなります。



生活習慣病を予防する

ごはんを中心として主菜・副菜を組み合わせた日本型食生活にすることで、血糖の上昇を抑えつつ、栄養をバランスよく、適量をとることができます。

フレイル・サルコペニアにならない

たんぱく質やビタミンなどがバランスよくとれる日本食の食事パターンは、要介護状態や認知症を予防します。必要な栄養をきちんととって、フレイル・サルコペニアにならない身体をつくっておきましょう。

認知機能を低下させない

栄養バランスのよい食生活の人は、認知機能低下のリスクが低くなっています。



Point!

バランスのよい食事をする
上手に炭水化物をとる

主食のごはん、主菜、副菜を組み合わせた食事で、栄養が偏らないようにしましょう！
朝食をとって体内時計をリセットしましょう。夕食が遅くなるときは、主食を夕方にとり、主菜・副菜を遅い時間にとるなどの工夫をして、肥満を予防し、体内時計の夜型化を防ぎましょう！

運動のポイント

身体活動(運動と日常生活における活動) + 運動を行う

- ①歩行以上の強度の身体活動を毎日60分
自転車に乗る、階段を使うなど。歩数に換算すると1日当たり約8,000～10,000歩。

- ②運動を毎週合計60分
ウォーキング、筋力トレーニング、野球、ゴルフなど趣味のスポーツ。

Point!

日常的な活動で消費されるエネルギーを少しでも増やす

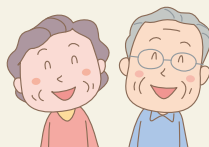
まずは今より10分多く身体を動かしましょう！

病気や不調なときは無理をせず、かかりつけ医にご相談ください。

参考：健康づくりのための身体活動基準2013

お米を食べると健康寿命が延びる！ お米の供給量と健康寿命の関連を世界132か国で解析した研究で、ごはん食が健康寿命を延ばしていることが示唆されました。お米の栄養面だけでなく、ごはん食を中心とした食生活では多彩で豊かな食材を摂取できるので、それが良好な栄養バランスにつながっていると考えられます。

(出典：宮本恵子(名古屋学芸大学)ほか：米供給量と健康寿命との関連—国際比較研究—、栄養学雑誌 76：5 Supplement, 2018)



ごはん食の強み—ごはんに合うおかずは無限で多国籍！ ごはんは、重湯やお粥にすれば離乳食や療養食にもなり、年齢や体調、好みに合わせて硬さを自由に調整することができます。ごはんは塩分を含んでおらず、肉、魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材と相性がよく、煮る、焼く、蒸すなどいろいろな方法で調理されたおかずと組み合わせることができます。和食の料理だけでなく、ステーキやハンバーグはもちろん、アジア各地のエスニック料理、ヨーロッパ各国の料理にも合わせることもできます。お米を主食としている私たちは、日本の食卓に居ながらにして世界中の料理を楽しむことができます。