

まだ若い20代のあなたへ

今からできる！ 健康づくりのススメ



私たちの身体は、私たちの食べたものでできています。
毎日の積み重ねが将来の健康につながります。
生活習慣について、少し見直してみませんか？



普段、健康に気をつけていますか？ チェックしてみましょう。

- | | |
|------------------------------|--------|
| ① 朝食を毎日食べている | はい・いいえ |
| ② 朝・昼・夕3食をきちんと食べている | はい・いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない | はい・いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている | はい・いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を毎日食べている | はい・いいえ |
| ⑥ きゅうり、だいこんなどの淡色野菜を毎日食べている | はい・いいえ |
| ⑦ 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品を食べている | はい・いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品を毎日食べている | はい・いいえ |
| ⑨ 自分の適正体重を知っている | はい・いいえ |
| ⑩ 体を動かすことが好きである | はい・いいえ |

「はい」が8個以上

健康に対する意識が高く、
望ましい食生活です。

「はい」が7～5個

改善の余地があります。
食生活に気をつけましょう。

「はい」が4個以下

食生活の改善が必要です。

自分の体格をチェックしましょう



「BMI」を計算してみよう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



判定は？

やせ



BMI

18.5 未満

ふつう



BMI

18.5~25.0 未満

肥満



BMI

25.0 以上

そのダイエット、本当に必要？

富山県では、20代~30代女性のやせが他の年代より多くなっています。やせ過ぎも太り過ぎも健康にはよくありません。特に若い女性のやせは、将来、子どもを産むときに、低出生体重児の出産につながる可能性があります。日頃から体重を測定する習慣をつけ、適正体重を意識しながら、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康的な生活をおくりましょう。



栄養バランスの良い食事って？

栄養バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜」のそろった食事のことです。忙しくて、肉ばかりやサラダだけの食事になっていませんか？ 毎日の食事で主食・主菜・副菜がそろっているか確認してみましょう。

肉、魚、卵、大豆製品など



主菜

主にたんぱく質源になるもの

主食

主にエネルギー源になるもの

ごはん、パン、麺類など



副菜

主にビタミンやミネラル源になるもの



野菜、海藻、きのこなど

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

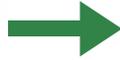
コンビニご飯、どう選ぶ？

こんな食事に
なっていませんか？

量はあるけれど、主食だけ…



菓子パンとジュースだけ…



コンビニで食事を選ぶ時も、
「主食」「主菜」「副菜」を意識
してみましょう

バランスを意識しよう



主食 おにぎり
主菜 からあげ
副菜 野菜のみそ汁



主食 サンドイッチ
主菜 ヨーグルト
副菜 サラダ



主食 カップそば
主菜 ゆで卵
副菜 スティックサラダ



主食 ミートソースパスタ
副菜 スティックサラダ

富山県民は食塩とりすぎ？

富山県では男女とも、約 9 割の方が目標量より多く食塩をとっており、今より約 3g 減塩する必要があります。

減塩することで、血圧が下がり、将来の循環器疾患のリスクが減少したり、胃がんのリスクが低下する効果があります。

食塩摂取量の目標量（1日あたり）

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

減塩の工夫



- ☑ 麺類の汁は残す
- ☑ 漬物や練り物は食べ過ぎない
- ☑ 加工食品の栄養成分表示を参考にする
- ☑ 自炊のときには薄味を意識して酸味や香辛料、だしをかかせるとおいしく減塩できます

ふつうの食事…でも食塩とりすぎかも？

朝食

昼食

夕食



食塩約 2g



食塩約 4g



食塩約 4g

1日合計約 10g

今よりもう一皿多く野菜を食べよう

富山県民はすべての年代で野菜摂取量が目標に達していません。
1日 350g 以上摂取するために、今よりもう一皿多く野菜を食べましょう。



外食でも野菜を
意識してみよう！

簡単野菜レシピ 「ぱりぱりサラダ」



<材料>	(4人分)
きゅうり	1本
長芋	5cm
ごま油	小さじ3
めんつゆ	小さじ2
醤油	小さじ2
わさび	少々

<作り方>

- ① きゅうり、長芋をサイコロ状に切る
- ② 保存袋に切った野菜と調味料を入れ、よくもむ
- ③ 冷蔵庫で20分以上味をなじませて完成

朝食は欠食しないように、まずは食べる習慣を

富山県民を対象にした調査では、朝食を欠食する人が、20~40歳代で多いことが分かっています。

朝食をとることで、1日の活動に必要なエネルギーを確保することができ、身体に必要な栄養をとることができます。



朝食づくりのポイント

- ☑ 冷凍した野菜やきのこを使う
- ☑ 前日の夜に盛り付けておく
- ☑ レンジを活用する
- ☑ ヨーグルトや牛乳、卵等すぐ食べることのできる食品を活用する

普段から身体を動かす習慣をつけましょう

富山県民の平均歩数は目標値まで、男女ともそれぞれあと約2000歩（20分）不足しています。こまめに動くだけでもエネルギーは消費され、健康づくりにつながります。

- ☑ できるだけ階段を使うように心がける
- ☑ できるだけ徒歩や自転車で移動する
- ☑ 友人とスポーツイベントに参加してみる



健康づくりについて普及するため、私達がこの媒体を作成しました。

検討メンバー

富山短期大学	専攻科食物栄養専攻	神田妙野
	経営情報学科	堀田安友花
		森菜南子
富山大学	芸術文化学部	河村珠美
	経済学部	(※デザイン作成)
		谷口樹

レシピ作成 協力

富山短期大学	専攻科食物栄養専攻	荒木裕雅
富山短期大学		稗苗智恵子先生
		高木尚紘先生

