

世代別にあわせた食生活

**チャーガンジュー(いつも頑丈)
＝健康！ を目指して**

FMぎのわんシティーラジオ87.1MHZ 2019.4.1

沖縄病院 栄養管理室 赤坂さつき

本日の内容

1. 世代別・体格チェック
2. 栄養とバランス・手ばかり法
3. 応用編

10代は 「副菜」を意識する



中高校生になると**コンビニ食**で済ませたり、朝食を食べない人も増え、食事が不規則になりがちです。**野菜の取り方**が少なく、**肉類・油脂が多め**で、全般にビタミン・ミネラルや食物繊維が不足気味です。

特に女子はダイエットの影響もあって貧血気味の人も多く、「立ちくらみ」「疲れやすい」「肩が凝る」等の訴えも目立ちます。成長期の栄養不足は、骨粗鬆症などの原因にもなります。**朝昼夕の3食をしっかりと食べ、特に「副菜」を意識して取りましょう。**

20代は 朝食を食べる習慣を意識する



親元を離れ、一人暮らしの人も多く、朝の欠食が目立つ年代です。学業とバイトの両立で食べられる時に食べる、単品ものですませたり、食生活が不規則になる世代です。10代同様、野菜の取り方が少なく、肉類・油脂が多めで、全般にビタミン・ミネラルや食物繊維が不足気味です。

一方で

やせすぎの女性が4人に1人とダイエット志向が強く、ご飯など穀類の摂取が極端に少なく脂質に偏った食事目立ちます。自分の体形を適切に評価し、「食の基本」と「適正な食事量」を知ることが必要です。

中高年は 節度ある食と適度な運動を



男女とも外食の機会が多く、仕事の関係で昼夜外食という人が少なくありません。外食が多いと肉料理など油っぽいものが増え、野菜が取りにくくなります。

カロリー過多と運動不足で30～60代男性の3人に1人が肥満と、言われています。**肥満は糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の引きがね**となるもので、重症化すると大変厄介です。高カロリーの料理を避け、野菜類をしっかりと取り、夕食過多にならないよう気をつけ、**意識的にからだを動かしましょう。**

70代以上は 生活習慣病の重症化、 体力低下を予防しましょう。



特に生活習慣病などの疾患がある場合は、合併症の予防上、エネルギーや食塩、脂質などの摂取量のコントロールが必要になります。**糖尿病・腎臓病がある方は、かかりつけ医師・栄養士へ相談してください。**

男女とも骨量減少が著しく進む時期で、**女性は筋力の低下による転倒などで骨折が生じ、寝たきりとなる**ケースもみられます。十分なカルシウムやビタミンDの摂取が重要です。カルシウムの供給源として、牛乳・乳製品や大豆製品、緑黄色野菜などを積極的に摂りましょう。

体格チェック

体格指数BMI (Body Mass Index)

体重

50

÷
Kg

身長

1.60

÷
m

身長

1.60

=
m

BMI

19.5

標準:22

BMI	18.5未満	18.5~25 未満	25~30 未満	30~35 未満	35~40 未満	40以上
判定	低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

栄養とバランス 人間の体を車に例えると



黄

車が走るための燃料になる「ガソリン」

赤

車の骨格や車体をつくる「ボディー」

緑

車のエンジンなどをスムーズに動かすための
「潤滑油」

栄養とバランス

<p>黄</p> <p>「エネルギー」のもとになるもの</p>	<p>体を動かすもととなります。 栄養素としては、炭水化物や糖質、脂質などが含まれています。</p>	<p>穀類・ いも類・ 砂糖</p> 
	<p>油脂</p> 	
<p>赤</p> <p>「体をつくる」もとになるもの</p>	<p>筋肉や骨となり、体をつくるもとになります。 栄養素としては、たんぱく質やカルシウムなどが含まれています。</p>	<p>魚・肉・卵・ 豆・豆製品</p> 
	<p>牛乳・ 小魚・海藻</p> 	
<p>緑</p> <p>「体の調子を整える」もとになるもの</p>	<p>体の調子を整え、栄養素としては、ビタミン類や無糖質などが含まれています。</p>	<p>緑黄色 野菜</p> 
	<p>その他の 野菜・果物</p> 	

👉「手ばかり法」を用いた目安量

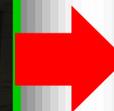
肉・魚等、たんぱく質量
(1日当り)



野菜・きのこ類
(1食当り)



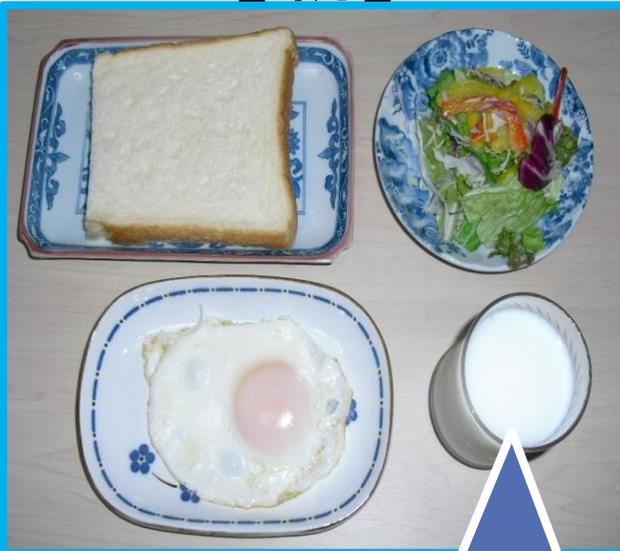
生の状態



加熱後

👉 朝・昼・夕の3食、主食・主菜・副菜を

【朝】



【昼】



【夕】



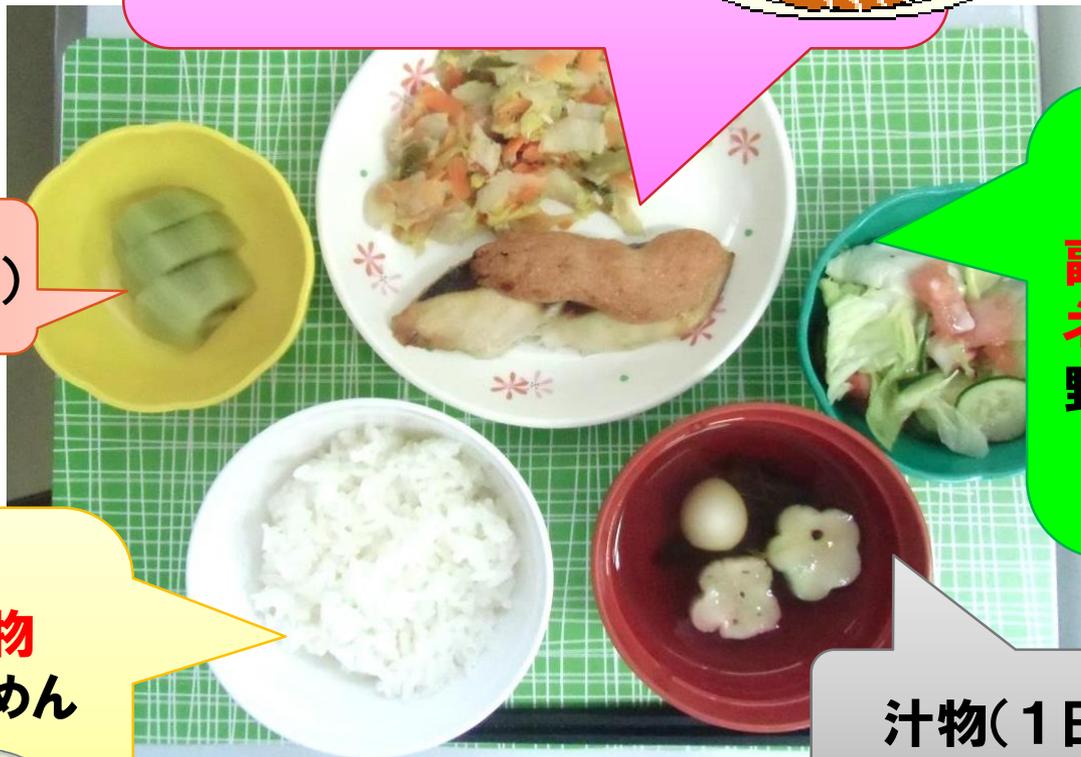
カルシウム・たんぱく質
乳製品：
牛乳 1杯200ml
ヨーグルト 1個100g

間食
食事だけでは足りない、
栄養素の
補充：

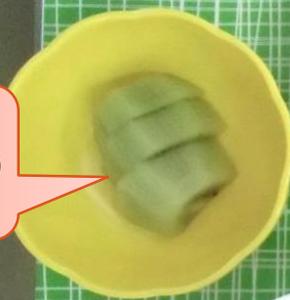
ビタミン
果物：
バナナ1本
みかん1個

バランスのよい食事、病院食の場合

メインの魚・肉・卵・大豆製品
主菜:たんぱく質、脂質



果物(1日1回)



副菜:ビタミン、ミネラル、食物繊維
野菜・きのこ・海藻



主食:炭水化物
ごはん・パン・めん



汁物(1日1回)



*糖尿病・腎臓病などがある方は、
医師・栄養士へご相談ください。

弁当を食べるときのポイント

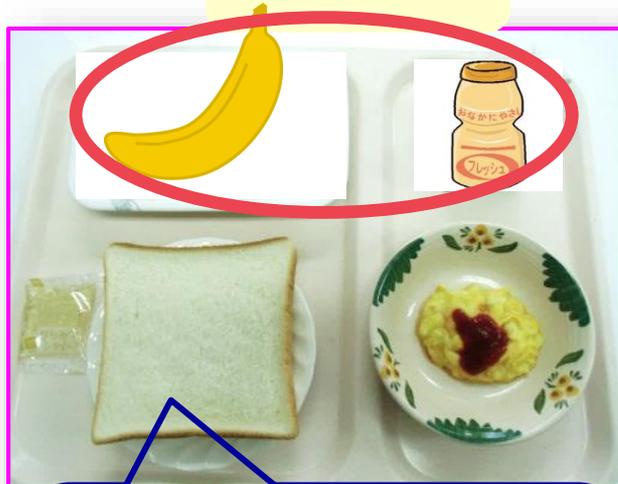
- **野菜不足**
- **揚げ物が多い**

安くて家計も
助かるのり弁当
680カロリー



噛む・飲込み・食欲低下など

①朝食



- ・パン粥にする
- ・便秘予防に**果物**・**乳酸菌**をつける

②昼食



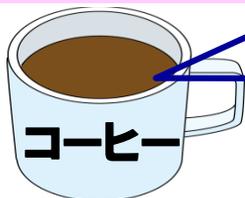
- ・量を**少なく**
- ・一口大に切る

③夕食



ソーキ肉を
ハンバーグ
にかえる

④10時



本人希望を優先

⑤15時



好きなものを
用意する
甘いもの



野菜・きのこ・海藻類を郷土料理からとる



フーチバージュシー
(よもぎ炊込み御飯)



人参シリシリ(炒め物)



もずく・オクラの酢物



ナーベラー(へちま)・
きのこスープ



クーブリチー
(昆布の炒め煮)



ゴーヤーの酢物