

ここでは若年層=20~30代、
中高年層=40~50代として
います。

監修
女子栄養大学教授
女子栄養大学 栄養クリニック
蒲池 桂子

少しの改善で効果を実感！ 食生活

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、摂りすぎなものを把握しよう

- 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



これからは栄養を気にしてメニューを選ぼう。妻にも協力してもらおうかな。

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・麺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はX。
食事の時間を守ろう



これまでは丼物かラーメンだったけど、定食にしようって。

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！
★サプリメントはあくまで「栄養補助」。食事ありきのものと考えよう



体重を気にして不健康になったら意味ないですね…。食事と運動で健康的にやせます！

よりも…

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



その日の気分には振り回されて、栄養にまで気を配れなかったわ。あとで婦人科にも相談しよう。