



健康な体は、充実した毎日を送るために必要不可欠です。健康な体をつくるためには、毎日の適切な食生活が欠かせません。

それは、糖尿病、脳卒中などといった多くの生活習慣病の発症に食生活が密接に関連しているからです。



**あなたの食事、大丈夫？**

バランスのよい食事のイメージをコマのイラストで表したのが、平成17年に厚生労働省と農林水産省が共同で作成した「**食事バランスガイド**」(左図参照)です。

これは、食事を**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**の5つのグループに分類しています。コマの上にあるグループほど多く取る必要があります。水やお茶などはコマの軸となり食生活の中で欠かせない存在であることを示しています。

**主食・主菜・副菜**をそろえ、**乳製品・果物**などをバランスよく取ることが生活習慣病の予防や健康な体づくりに必要です。バランスのよい献立作りを心掛けましょう。

**世代別**  
**いかに気配りを**

- 幼年期(0～4歳)**  
基本的な生活習慣をつくるのが大切な時期です。食事などの生活習慣の基礎づくりをしましょう。
- 少年期(5～14歳)**  
間食の取り過ぎや偏食になりやすい時期です。家族そろった食卓でバランスのよい食生活を心掛けましょう。
- 青年期(15～24歳)**  
朝食を取らないなど不規則な食生活や、無理なダイエットをする人が多い時期です。朝食をきちんと食べ、栄養をしっかりと取りましょう。
- 壮年期(25～44歳)**  
食習慣や運動不足から肥満になりやすい時期です。肥満予防と体重管理をきちんと行いましょう。
- 中年期(45～64歳)**  
自分の適量の再確認が必要な時期です。脂肪や塩分を控え、骨粗しょう症予防のためカルシウムを取るなど、食生活を見直しましょう。
- 高齢期(65歳以上)**  
適量の食事を規則正しく取ることが大切な時期です。食生活を見直し、しっかりと栄養を取りましょう。

**壮年期からは特に注意！**  
**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**

内臓脂肪の蓄積によりさまざまな病気(高血圧・糖尿病など)が引き起こされ、それらが互いに影響し合うことで動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった生活習慣病の原因となります。予防・改善には蓄積された内臓脂肪の解消が必要ですので、生活習慣や食生活を見直してみましょう。

**あなたは大丈夫？**

①**内臓脂肪型肥満**



ウエスト値(腹囲)  
男性85センチ以上  
女性90センチ以上  
※おへその高さで測りましょう。

+

②**血圧**

最高血圧130mmHg以上または最低血圧が85mmHg以上

③**血糖値**

空腹時血糖値110mg/dl以上

④**血清脂質**

中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

①に加え、②～④のうち2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

**少年期・青年期は特に重要！**  
**朝ごはんはこんなに大切**

朝食を取ることにより、眠るときに働いていた副交感神経から活動的な体になると働く交感神経への移行がスムーズに行われます。

また、朝食を食べないと、脳に糖分が供給されず、集中力が低下したり、やる気が出なかつたりするため、仕事や勉強の能率が上がりません。

おいしい朝ごはんを食べて、充実した1日を元気にスタートさせましょう。



※mmHg = ミリメートルエイチジ  
※mg/dl = ミリグラム・パー・デシリットル