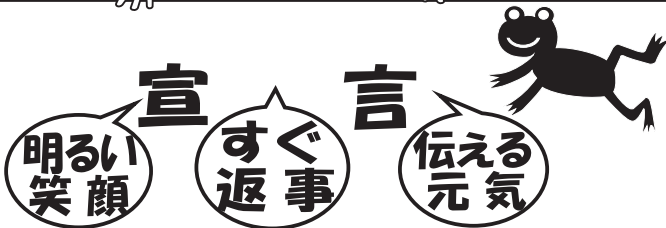
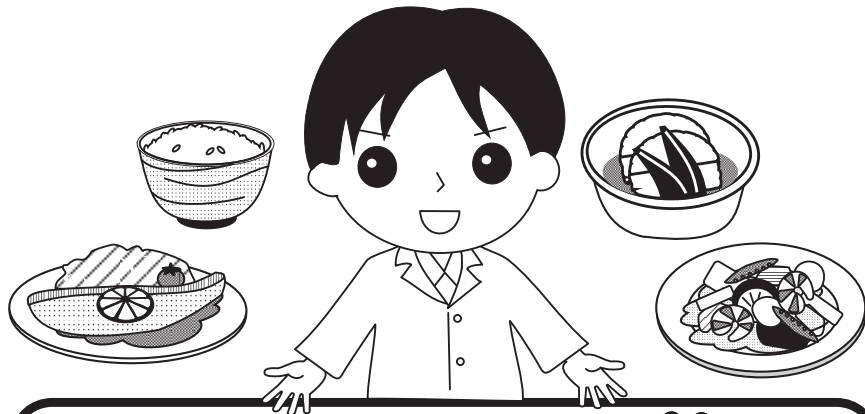


年齢別 食生活アドバイス

小・中・高校生、働き盛りの社会人の方へ



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2012 2月号

Copyright © 2012 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>



食生活のポイントは年齢によって様々。今回は小・中・高校生と働き盛りの社会人の方の食生活ポイントをご紹介します。

小学生への食生活アドバイス

成長(発達)が著しい時期です。活動量も増えることから、成長に見合った栄養量を規則正しく摂ることが必要になります。また、最近では朝食を摂らない子が増えています。偏った栄養バランスは心身の不健康の原因になる可能性が大きいので、朝食はしっかり摂るようにしましょう。様々な食体験により、栄養や食物への関心や理解を深めましょう。

<食生活のポイント>

- 1日3食規則正しい食生活を身につける
- 成長に見合った食事量を摂る
- 牛乳・乳製品・小魚などでカルシウムをしっかり摂る
- 生活習慣病予備軍にならないよう気をつける
(動物性脂肪の多い食事や、スナック類の食べ過ぎによって、子どもの肥満が増えています)
- 無理なダイエットをしない

しっかり噛んで あごを育てよう!



噛むことで、あごや口の筋肉の発達だけでなく、脳の働きにも影響があると言われています。あごの未発達の原因は噛む回数が減ったことにあります。数回噛んだだけで飲み込めるものばかりでは、噛む力が育ちません。硬いものや食物繊維の多いもの、弾力のあるものを選び、噛む回数を多くするよう心がけましょう。
【噛む回数の多い料理】きんぴらごぼうや野菜炒めなど

中学生・高校生への食生活アドバイス

成長期もピークを迎え、必要とされる栄養素所要量も最大となる時期です。また部活などで運動量も多い反面、ダイエットや食事のリズムの乱れなどの問題が増えてきます。

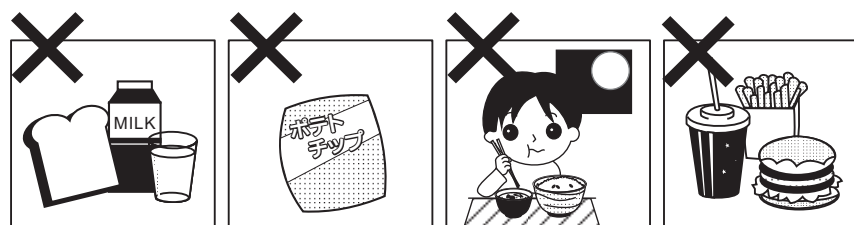
<食生活のポイント>

- 決まった時間に食事をする
- 偏りのない、栄養バランスの良い食事をする
- 牛乳・乳製品が不足しがちなので、朝や間食で摂る
- 特に良質のたんぱく質・カルシウム・鉄を不足しないように摂る

■生活と食事のリズムを見直そう!

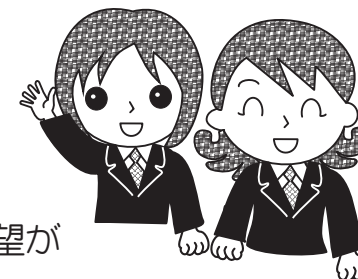
塾や部活などで食事の時間が不規則になったり、間食が増えたりしやすくなります。このような乱れた食生活は、体調を崩すこととなります。特に朝に食欲がないのは、睡眠不足や夜食が原因であることが少なくありません。

生活と食事のリズムを見直しましょう。



朝食抜き 間食の食べ過ぎ 夜更かし食 野菜不足 & 脂肪過多

思春期貧血に 気をつけよう!



この頃の女子は皮下脂肪が増えてくるため、ダイエット願望が強まる傾向があります。エネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの不足が目立ちます。無理なダイエットを続けると、貧血、体力の低下が起こり、無月経に陥ることもありますので気をつけましょう。

働き盛りの社会人への食生活アドバイス

仕事が忙しく、1日の食事のうちすべてが外食だったり、食事を摂らなかつたりしていませんか？

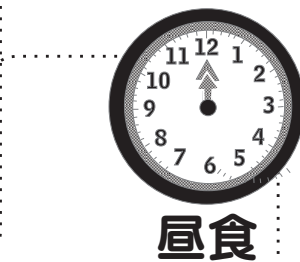
また飲酒などの機会も多く、摂取エネルギーが過剰になってはいませんか？

生活習慣病になる前に食生活を見直しましょう。

■1日3回、同じリズムで食事を摂ろう

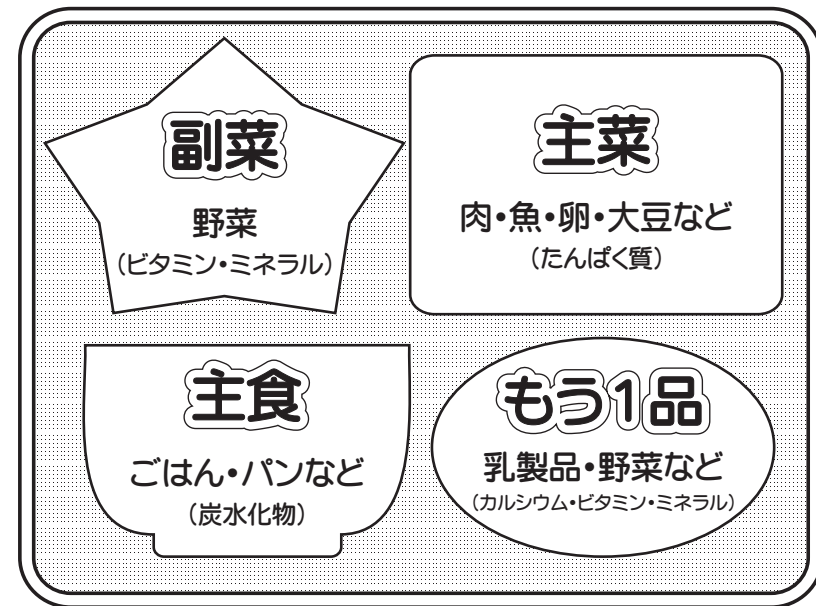
食事を摂らなかつたり、間隔があき過ぎると、脳に飢餓の情報が伝わり、必要以上に栄養を体に溜め込もうとします。

1日3食、毎日同じリズムで食事を摂るようにしましょう。



👉 夕食は寝る2~3時間前までに済ませましょう

■バランスの良い食事を心がけましょう

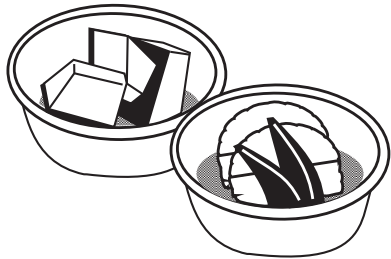


主食・主菜・副菜のある献立にすると、バランスの良い食事になります。エネルギーの摂り過ぎを防ぐために、肥満傾向の人は、成人の場合1食あたり500~600kcalにすると良いでしょう。



<1食量の目安>

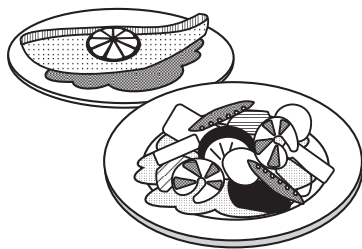
副菜



70~80g程度の野菜
(およそおひたし1皿分)

1日の野菜摂取目標量は350gです
そのうちの120g以上は緑黄色野菜
で摂るようにしましょう

主菜



揚げ物や炒め物は回数が
多くならないようにしましょう

付け合せに野菜を加えると、手軽に
野菜を摂ることができます

主食

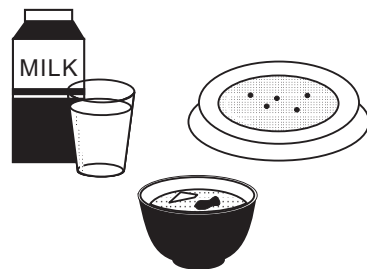


食パン(6枚切り)1.5枚



ごはん 150g

もう1品



乳製品、具沢山の汁物

エネルギーの高いものや塩分の
多いものは、摂り過ぎに注意
しましょう

■満足感をもたらす工夫を

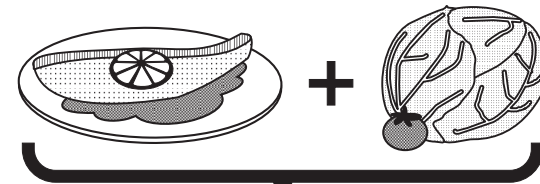
①よく噛みましょう

食事の中に豆や根菜類などを取り
入れることで噛む回数を増やします。
よく噛みゆっくり食べることで、
食べ過ぎを防ぎます。



②“ボリューム”を出しましょう

野菜や海藻、きのこなどの低エネルギーの食材を
使って、食事にボリュームを出しましょう。



キャベツを足して
ボリュームアップ!



イモ類などは量が多いと糖質が
高くなるので注意しましょう。



次月号では
65歳以上の方の食生活ポイント
をご紹介します