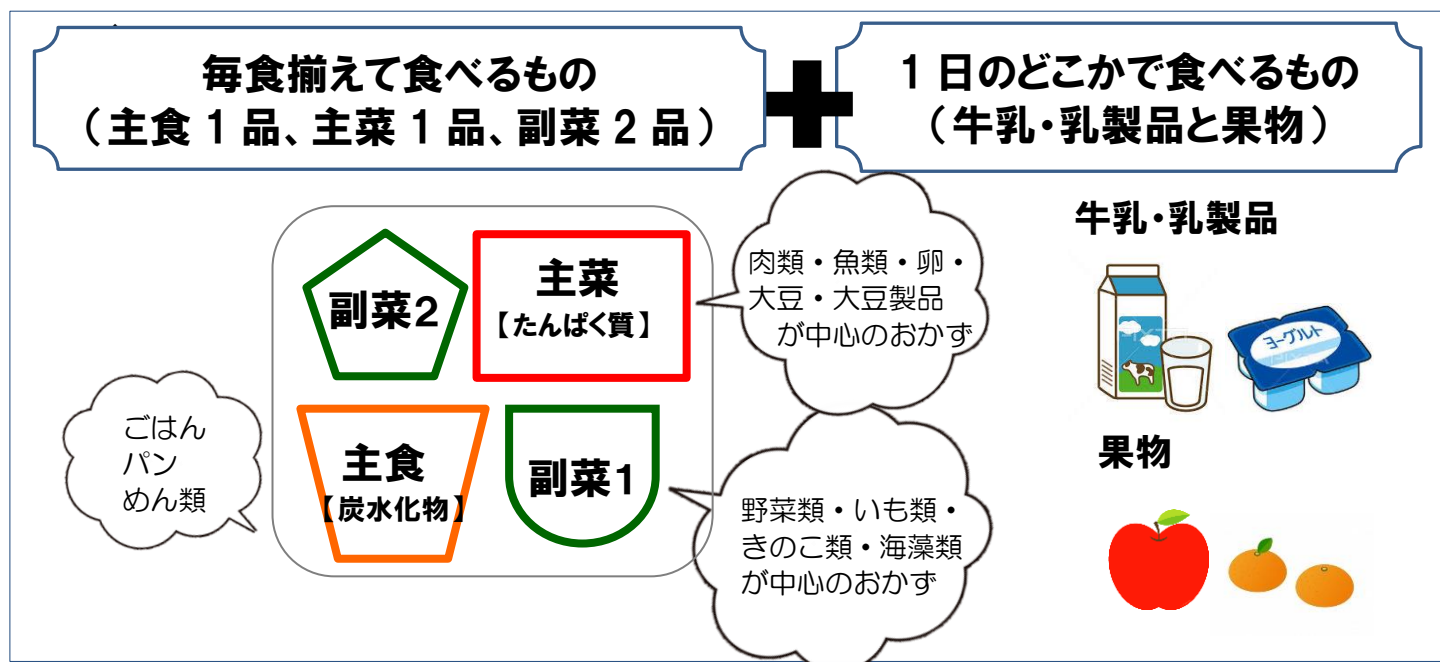


# 食事の基本を整えよう！

食事の基本は、基本的にどの年代も同じです。

1日3食、**主食**、**主菜**、**副菜**を揃えて食事をしましょう。主食、主菜、副菜が揃った食事にプラスして1日1～2回、牛乳・乳製品、果物を取りましょう。



## 各年代で特に気をつけたいこと

### ■幼児期～小学生【基本的な食形成の時期】

- ・食事に向き合う基本姿勢の確立…「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を忘れずにしましょう。
- ・生活リズムの確立…早寝早起きで食事のリズムを整えましょう。
- ・いろいろな食材や料理に触れる…調理のお手伝いを積極的に行いましょう。

### ■中学生～20代前半頃【長いこれからに向けて、体を作り上げる時期】

- ・カルシウム、鉄などの栄養素をしっかりと摂る…最大骨量の獲得時期。牛乳・乳製品の他、骨ごと食べれる魚や大豆製品、青菜などからもカルシウムを十分にとりましょう。また、成長に伴い、筋肉や血液量も増えるため、鉄もしっかりとりましょう。鉄が多く含まれる食品例) レバーなどの肉、魚、貝類、青菜、大豆製品など
- ・朝食を必ず食べる…朝食は脳や体の重要なエネルギー源であり、1日を活動的に過ごすために大切です！朝食の欠食は、将来、生活習慣病の発症リスクを高める原因に。

塩分の摂りすぎに注意

・過剰なダイエットの回避…痩せはさまざまな健康問題を引起こします。貧血や将来の骨粗しょう症の発症リスクを高めます。

## ■20代後半～40代頃【メタボ予防・動脈硬化予防・がん予防の時期】

・朝食を必ず食べる…朝食の欠食が習慣化している場合、朝食のステップアップに挑戦しましょう。

### ☀️ 朝食のステップアップ ☀️

#### ステップ① 何かしら食べる習慣をつける

例えば…おにぎり、サンドイッチ など

#### ステップ② 主食にプラスしてもう一品食べる

例えば…おにぎり+具沢山味噌汁、パン+生野菜サラダ など

#### ステップ③ 主食、主菜、副菜を揃えて食べる

例えば…おにぎり+納豆+具沢山味噌汁、パン+ゆで卵+生野菜サラダ など

手軽に食べることでできる  
バナナやヨーグルトから  
始めてもいいぞよ！



- ・副菜を毎食しっかりと食べる…野菜の1日の摂取目標量は350g！
- ・体型をコントロールする [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI 18.5 以上～25 未満]  
…体型コントロールの2本柱は、食事と運動です。食事の基本を整え、ウォーキングなどの有酸素運動を毎日合わせて30分以上行いましょう。

日常で活動量を増やせる場面はいっぱいあるぞよ！

- ★ 帰宅前に遠回りして家に帰る
- ★ いつも降りる一つ前のバス停で降りて歩く
- ★ ちょっとした買い物に歩いて行く など



## ■50代～60代前半頃【動脈硬化予防・がん予防+今後の体づくりに備える時期】

- ・副菜を毎食しっかりと食べる…野菜の1日の摂取目標量は350g！
- ・主菜（たんぱく質）を毎食しっかりと食べる…1食の目安量は卵1個分、肉や魚の場合は目玉焼きサイズを目安にしましょう。

## ■60代後半頃～【急激な衰えに備える時期】

- **主菜**（たんぱく質）を毎食しっかりと食べる…1食の目安量は卵1個分、肉や魚の場合は目玉焼きサイズを目安に。筋力アップのために主菜をしっかりと食べましょう！
- **カルシウム**をしっかりと摂る…骨を強くするために大切な栄養素！いつまでもいきいきと健康的に過ごすためには骨を強くすることも大切です。
- できるだけ体を動かして、しっかりと食事を食べられるようにする…活動量が増えることで食欲がわき、食事をしっかりと食べることにつながります。
- 一度に食べられる食事量が減少した場合（体重が減っていく場合）は、1日を通した食事量が減らないよう、間食を上手に活用する…おにぎりや卵が入ったロールパン、牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品 など

