

管理栄養士に聞く

整う食習慣の処方箋

6月は「食育月間」。毎日の食事は健康づくりの基本であり、心や暮らしの質にも深く関わっています。忙しい日々の中で、自分のことは後回しにしがちな成人女性にとって、食習慣を見直すことは将来の健康への第一歩です。世代やライフステージ別に見た食事の傾向と、無理なく続けられる食習慣の「整えポイント」を管理栄養士に聞きました。

保健所健康増進課 ☎(38)3331

一緒に食習慣を見直しましょう

できることから始めてみませんか



保健所健康増進課
管理栄養士
松田美保(左)、浦山美紅(右)

アクティブ世代



アクティブ世代の特徴
主に20代~30代/自立して間もない/
一人暮らし/多忙な時期

食習慣の傾向

今は仕事や趣味が一番
食事の優先順位は低くなりがち

- 朝はギリギリまで寝ていたいので、朝食はコーヒーだけ
- 昼はパンだけ、夜は麺だけ
- 疲れや眠気を感じると、甘い飲み物や栄養ドリンクに頼る

日常への影響

朝起きるのがつらい。午後は強い眠気があり、集中力が続かない。肌荒れ・ニキビが気になる。気分の浮き沈み(不安・イライラ)があるなど

整えポイント

血糖値を安定させて、集中力と美肌を手に入れる

食事のコツ タンパク質をプラス。飲み物の置き換え

外食する場合、おにぎりやパン、パスタなどの単品に、卵、納豆、サラダチキン、高タンパクなヨーグルト(ギリシャヨーグルトなど)のいずれかをプラス。疲れを感じた時の甘い飲み物や栄養ドリンクを、無糖の炭酸水や豆乳ラテに置き換えて。



ここが整う

★午後のパフォーマンス向上

糖質にタンパク質や脂質を組み合わせることで、血糖値の急上昇が抑えられ、食後の眠気や集中力が切れるのを防げます。

★朝の目覚めと肌のハリ

夕食にタンパク質をとると、寝ている間に成長ホルモンが動き、翌朝の体温維持や肌の修復を助けます。

マルチタスク世代



マルチタスク世代の特徴
主に30代~40代/仕事・家事・家族のサポートなどで、とにかく時間がない

食習慣の傾向

役割が多くて、自分の食事はいつも後回しに

- 自分の食事は、台所での「立ち食い」や「誰かの残り物」で終了
- お腹はいっぱいなのに、いつも元気が出ない、だるい
- 夕方になると疲れがピークに達し、つい甘いものを食べてしまう

日常への影響

寝ても疲れが取れない。慢性的な冷え・肩こりがある。ささいなことでイライラするなど

整えポイント

不足しがちな微量栄養素*を満ち、疲れとイライラをリセット

食事のコツ ちょい足しベジ・鉄。賢く間食

家族の残り物でお腹を満たす前に、自分の分も取り分けておきましょう。冷凍ほうれん草やカットわかめをスープや味噌汁にプラスするだけで、不足しがちな鉄分やビタミンを補えます。

「夕食までにお腹がペコペコ」という場合は、15時を過ぎる前に、素焼きナッツやチーズを少しつまんでおきましょう。空腹を我慢し過ぎないことが、夜の食べ過ぎとイライラを防ぐポイントです。



ここが整う

★取れない疲れの解消

糖質や脂質だけでなく「代謝を助けるビタミン・ミネラル」が届くことで、食べたものがしっかりエネルギーに変わり、疲れが軽減します。

★心の安定

鉄分が満たされると、感情をコントロールする神経伝達物質が作られやすくなり、ささいなイライラが落ち着き、心の余裕を取り戻せます。

プレミアム世代



プレミアム世代の特徴
主に50代以上/将来の健康を見据え、生活の質を上げたい世代

食習慣の傾向

体の変化を実感する時期
あっさりした食事が中心

- あっさりしたものを好み、肉や魚を食べる回数が減った
- 食べる量は変わらないのに、昔より太りやすくなった

日常への影響

体脂肪が増加(特におなか周り)。髪に艶がなくなった。乾燥肌が気になる。足腰の力が衰え、つまずきやすい。血管・骨の「サイレントな衰え」など

整えポイント

未来の自分へ「貯筋」といitわり

食事のコツ あっさり派の「高タンパク・低塩分」シフト

肉が重く感じる日は、魚、豆腐、厚揚げ、卵をローテーションで。「1食に片方の手のひら分」のタンパク質を毎食欠かさずとりましょう。だし出汁やトマトなどのうま味と、レモンや酢などの酸味を活用。生姜などの香りをプラスするのも、満足度を下げずに塩分を控えるコツです。



ここが整う

★代謝アップと体型維持

筋肉の材料(タンパク質)を欠かさないことで基礎代謝を維持し、太りにくく、つまずきにくい「動ける体」を作ります。

★血管・骨の保護

減塩によって血圧を安定させ、血管のしなやかさを保ちます。また、カルシウムとビタミンDは、いつまでも動ける健やかな骨を保ちます。