

＼ちょっとプラスで／レベルアップごはん

いつものごはんに「ちょい足し」するだけで、栄養バランスがぐっとレベルアップ！
3食でまんべんなく、いろいろな食品から栄養を摂りましょう。

朝



バタートースト



でレベルアップ！



ビタミン UP
ミネラル UP
たんぱく質 UP

昼



パスタ



でレベルアップ！



ビタミン UP
ミネラル UP
たんぱく質 UP

夜



ご飯

豚肉のしょうが焼き

豆腐のみそ汁



でレベルアップ！



ビタミン UP
ミネラル UP

基本編

おいしく食べて健康に

女性の セルフケア BOOK

「キレイ」はすこやかなからだがあってこそ
食とからだについて、
きちんと知ってほしいのです

Eat Well, Live Well.



味の素株式会社 広報部 サイエンスコミュニケーショングループ sc-info@ajinomoto.com
〒104-8315 東京都中央区京橋一丁目15番1号 TEL03-5250-8111(代) <https://www.ajinomoto.co.jp/>

監修: 神奈川県立保健福祉大学教授 鈴木志保子
本資料掲載内容の無断での転載・転用はご遠慮ください。

Eat Well, Live Well.



女性のからだ、一生でこんなに変化します

女性のからだは女性ホルモンの影響を強く受けて、生涯変化しつづけます。不規則な生活やストレスなどもさまざまな心身の不調の原因に。日々ゆらぎ、世代ごとに変化する女性のからだを知って、上手につきあっていきましょう。



10代

月経周期が安定しない時期。過食や過度なダイエットなど、極端な食生活に走る傾向も。



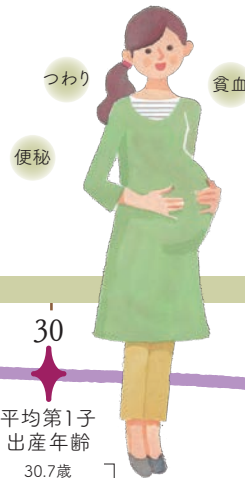
20~40代

月経周期が安定して大人のからだに。社会的役割が増え、忙しさから食生活の乱れやストレスが増して、女性疾患リスクも高まります。



妊婦

受精とともに女性ホルモンの分泌が急上昇。出産に向けて体型や体質が大きく変化し、全身の機能に大きな負荷がかかります。



産後

出産とともに女性ホルモンのバランスが一気に変化。授乳や睡眠不足などでからだにも強い負荷がかかります。



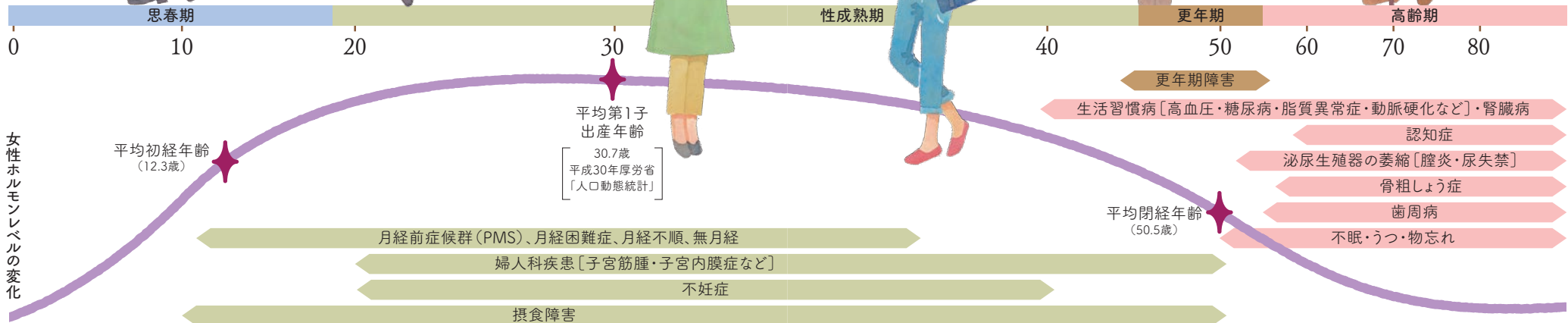
ミドルエイジ

閉経前後の45歳ごろから55歳ごろにかけて、女性ホルモンの分泌が急激に減り、病気があられわれやすくなります。



シニア

女性ホルモンの分泌が乏しくなり、からだの老化が進んでいきます。筋力が落ち、骨密度も減り、ケガや病気のリスクが高まります。



まずは自分のからだを知りましょう

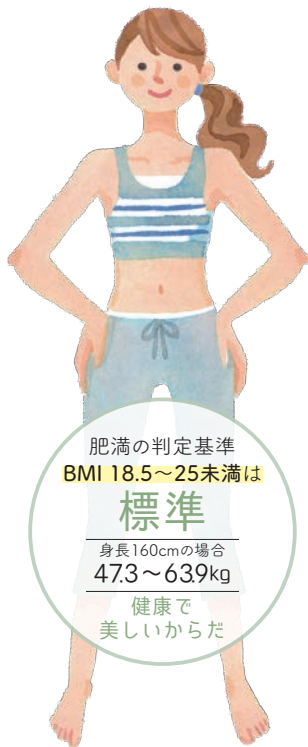
BMIとはBody(身体)-Mass(質量)-Index(指数)のこと。
 体重と身長から肥満度を割り出した、体格指数を指します。
 BMIが低すぎても高すぎてもからだにさまざまな影響を与えます。
 健康はキレイの第一歩。BMIをきちんと意識して、
 標準体重を目指しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

肥満の判定基準
BMI 18.5未満は
やせ
 身長160cmの場合
 47.3kg未満
 低栄養に
 注意!

低栄養になると起きやすい症状

- 筋力の低下
- 骨折の危険度の増加
- 免疫力の低下
- 記憶力や理解力の低下
- 気力の低下 など



肥満の判定基準
BMI 18.5~25未満は
標準
 身長160cmの場合
 47.3~63.9kg
 健康で
 美しいからだ

肥満の判定基準
BMI 25以上は
肥満
 身長160cmの場合
 64.0kg以上
 生活習慣病に
 注意!

肥満になると起きやすい症状

- 血糖値の上昇
- 血圧の上昇
- 心臓疾患の発症
- 血液中のコレステロール上昇 など



実際に数字を書き入れて、自分のBMIと適正体重を計算してみましょう。

あなたのBMIは = kg ÷ [m × m]

あなたの適正体重は kg = 22 × [m × m]

体重は
 毎朝トイレに
 行ったあとに
 測りましょう

筋肉をつけて「質のいいからだ」になりましょう

筋肉量を増やして基礎代謝を上げると
 いつもと同じ身体活動量であっても消費されるエネルギー量が高くなります。
 筋肉がおちると、加齢してからの健康や生活習慣病のリスクにも。
 スタイルを維持するなら、食事の量を減らすのではなく
 適度な運動で筋肉をつけてエネルギー消費を高めましょう。

同じ身長
 体重なのに
 なぜ…?



毎日できるちょっとした運動の習慣をつけましょう。

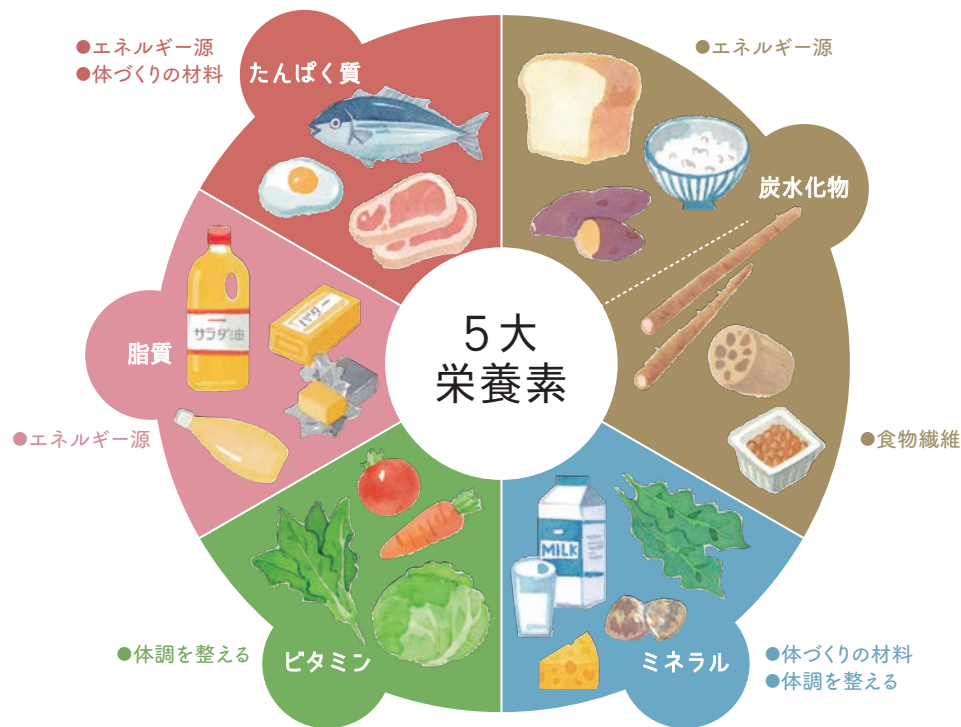
- 今より1000歩プラス
- 電車では座らない
- エレベーターを使わず階段にする
- 家事をしながら片足立ちをする
- 仕事の合間にストレッチをする
- 遠くのお店へ歩いて買い物に行く

5大栄養素をバランス良く摂りましょう

5つの栄養素には①エネルギーになる ②体づくりの材料になる ③体調を整えるはたらきがあります。

食事を抜いたり、特定の食品ばかりを摂りすぎると、栄養素に過不足が。

1日3食の食事で栄養素をバランスよく摂るように心がけましょう。



やってみよう! セルフケア
バランスよく栄養素を摂るには、いろいろな食材を活用することが大切です。今日食べたものに○をつけ、なにが不足しているのかチェックしてみましょう。

主食にプラス	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
	魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	イモ	卵	大豆	果物

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

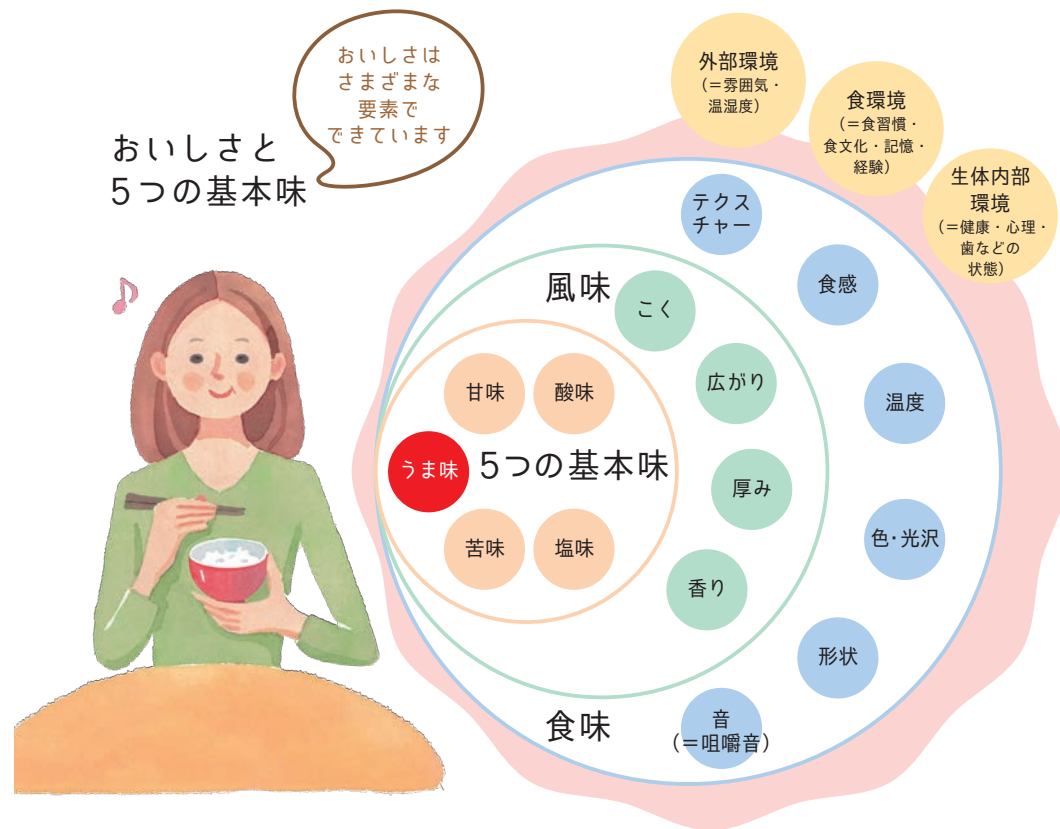
うま味を使って毎日おいしく食べましょう

色や温度、形や音など、おいしさを形作る要素はたくさん。

5つの基本味の1つ、だしの成分である「うま味」はもの足りなさを補ったり、味のバランスを整えるのに役立ちます。

「うま味」を上手に使う

毎食おいしく、楽しく食べることが、健康の秘訣です。



やってみよう! セルフケア
「うま味」の多く入っている食材を上手に使う、毎日の食事のおいしさup!!

- 昆布
- トマト
- ブロccoli
- グリーンピース
- 干しシイタケ
- アスパラガス
- しめじ
- ほたて
- チーズ
- 納豆
- 緑茶

トマトを30回よく噛んで味わうと、淡く微妙な味で舌全体が包み込まれるような感じがします。これが「うま味」です。

「うま味」を感じてみよう