

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.

Aj
AJINOMOTO

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。



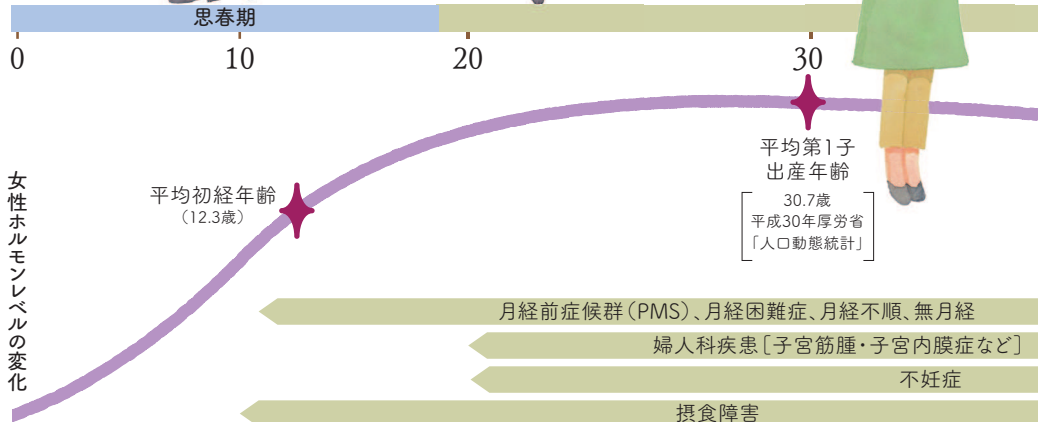
20~40代

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
ストレスが増えて、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。



健康とは、
この3つを
満たすこと

バランスの良い
食事

現代の女性は
特に食事が
乱れがち！

適度な
運動

十分な
睡眠

ミドルエイジ

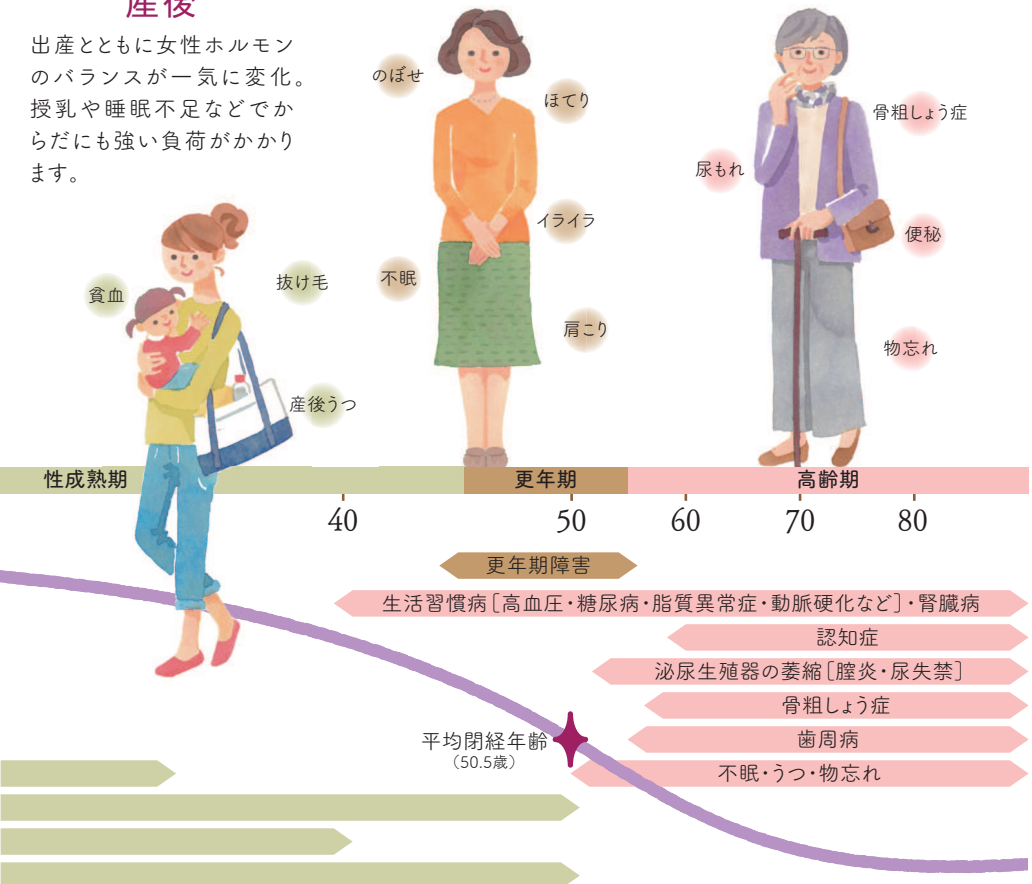
閉経前後の45歳ごろから55歳ごろにかけて、女性ホルモンの分泌が急激に減り、病気があらわれやすくなります。

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。

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。



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。

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

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 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

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

やってみよう！
セルフケア

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

$$\boxed{} = \boxed{} \text{ kg} \div \left[\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \right]$$

あなたの適正体重は

$$\boxed{} \text{ kg} = 22 \times \left[\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \right]$$

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…？

細マッチョ

筋肉量が多いと

基礎代謝が
高い

筋肉

脂肪

ぽっちゃり

筋肉量が少ないと

基礎代謝が
低い

筋肉

脂肪

160cm/体重56.3kg
BMI = 22

やってみよう！
セルフケア

毎日できるちょっとした運動の習慣をつけましょう。

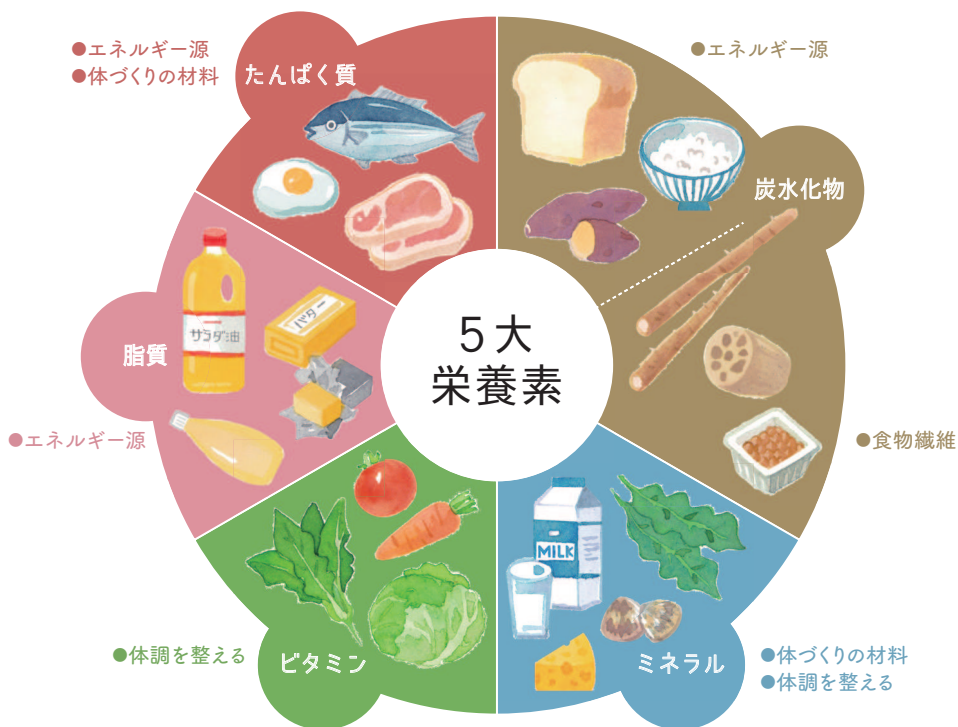
- ☐ 今より1000歩プラス
- ☐ 家事をしながら片足立ちをする
- ☐ 電車では座らない
- ☐ 仕事の合間にストレッチをする
- ☐ エレベーターを使わず階段にする
- ☐ 遠くのお店へ歩いて買い物に行く

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。

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	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。

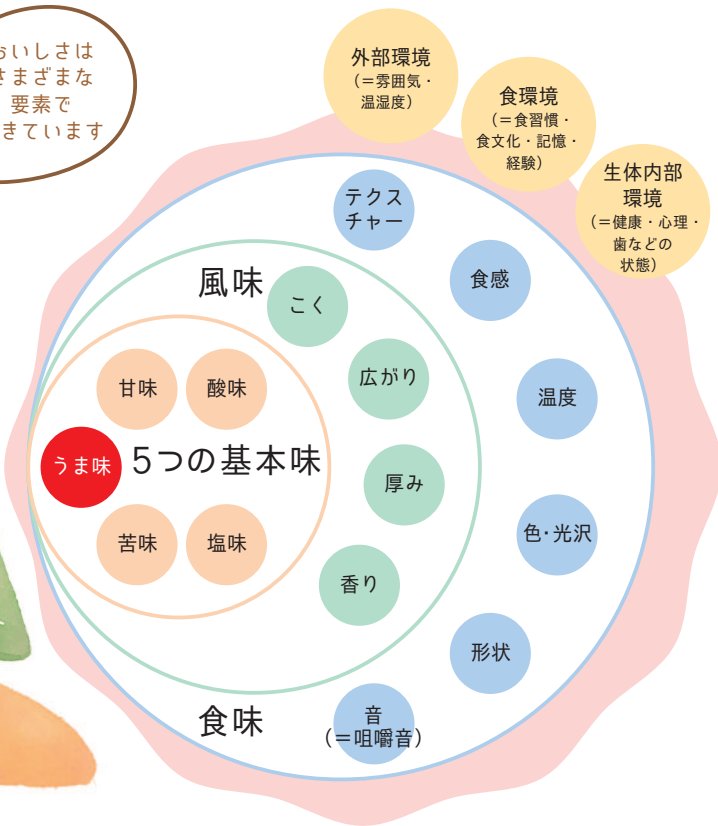
5つの基本味の1つ、だしの成分である「うま味」はもの足りなさを補ったり、味のバランスを整えるのに役立ちます。

「うま味」を上手に使って

毎食おいしく、楽しく食べることが、健康の秘訣です。

おいしさと
5つの基本味

おいしさは
さまざまな
要素で
できています



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って、毎日の食事のおいしさup!!

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

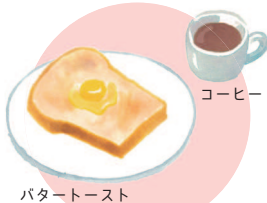
トマトを30回よく噛んで
味わうと、淡く微妙な味で
舌全体が包み込まれるような
感じがします。
これが「うま味」です。

「うま味」を
感じてみよう

＼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

プラス
卵

プラス
野菜
ジュース

プラス
牛乳

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

プラス
ツナわかめ
サラダ

でレベルアップ！



ビタミン
UP

ミネラル
UP

たんぱく質
UP

夜



ごはん

豚肉の
しょうが焼き

豆腐の
みそ汁

プラス
ひじきの
煮物

でレベルアップ！



ビタミン
UP

ミネラル
UP

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

味の素株式会社

〒104-8315 東京都中央区京橋一丁目15番1号
TEL 03-5250-8111 (代)

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。