

# 20~30歳代の食事

ご自身の健康に関心がありますか？生涯元気で過ごすためには、この頃から健康な生活習慣の改善を意識しておくことが大切です。あなたの生活習慣はいかがですか？

## ポイント1

### 適正体重を保つ

体重は多すぎても少なすぎても問題です。適正体重はBMIを用いることが一般的です。自分のBMIを計算してみましょう。

#### BMI（体格指数）

BMIの計算方法は、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算します。

体格の判定は、25以上が肥満、18.5~25未満が正常、18.5未満がやせに分類されます

<例>

体重50kg、身長160cmの人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

#### BMI（体格指数）

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	ふつう
25.0以上	肥満

やせ

#### ~20代の女性のやせが問題になっています~

ダイエットのために食事を抜くと基礎代謝が低下して逆効果です。

食事を抜くと体はエネルギーを溜め込もうとして、かえって太る原因になります。

また、だるい、疲れやすい、体が冷える、便秘など、体調を崩すことにもつながります。

適正体重を保つためにバランスの良い食事を心がけましょう。

## ポイント2

### 1日3食の食事バランスを考える



バランスのよい食事とは、1日に必要な栄養素が効率よくとれる食事です。

主食（ごはん、パン、麺）・副菜（野菜のおかず）・主菜（肉・魚・卵・豆腐のおかず）を揃えて食事をするのがポイントです。

主食は、動くためのエネルギー源。

脳を動かすための糖質が多く含まれます。



副菜は体の調子を整えるビタミン源。

栄養素の吸収を高めたり、野菜等に含まれる食物繊維は便の量を増やしたりします。



主菜は体をつくるたんぱく源。からだのだるい、疲れやすい、貧血など、気になることがある方は、量と質の見直しが必要です。



### ポイント3

## 肥満にならないために



**肥満**とは、体内に脂肪が増えすぎた状態のことです。

正常な脂肪細胞は、食欲を抑えたり、血圧や中性脂肪、血糖値を正常に保ったり、血管壁を修復したりする働きがあります。

しかし、肥大した脂肪細胞からは、血圧や血糖値を上げたり、血栓を作りやすくする物質が増えたり、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの原因になることがあります。

バランスの良い食事や運動、飲酒、ストレスなど、生活習慣を見直してみましょう。

## やせの危険～貧血・骨粗しょう症～



●**貧血** 食事量が不足していると貧血につながる可能性があります。

貧血のほとんどは体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。鉄は吸収があまりよくない栄養素なので、食生活が不規則な人や貧血ぎみの人は特に意識して鉄をとることが大切です。

鉄の吸収をよくするためには、バランスよく食べること、3食きちんと食べることです。

また、鉄の吸収をよくするビタミンCを含んだ野菜・果物を忘れないことです。

●**骨粗しょう症** 食生活の乱れやダイエットにより、骨量が減少し、骨がもろくなる場合があります。カルシウムを十分にとり、吸収を助けるたんぱく質やビタミンD（魚、干椎茸等）、ビタミンK（納豆、ほうれん草、ひじき等）をいっしょに摂るようにしましょう。

カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む食べ物に注意！

- インスタント食品
- 清涼飲料水
- スナック菓子
- 練り製品

また、適度に日光に当たり、からだを動かして骨に負荷をかけることで、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。



### ポイント4

## 朝食をしっかりと食べて1日のリズムを！

### 朝食を摂ると・・・

- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まり、仕事や勉強の能率アップが期待できる
- ・体温や血圧を上げることにより、代謝が高まる
- ・1日の栄養のバランスがよくなる
- ・疲労感が少ない
- ・太りにくいからだをつくる
- ・毎日の排便習慣を促す働きがある



### 毎日朝食を食べるために・・・

- ・夜更かしをしない  
遅い時間の夕食は、空腹感から「早食い」や「どか食い」をしがちで、エネルギーの摂り過ぎにつながるという問題があります。そのため、摂り過ぎたエネルギーが体脂肪として蓄積されやすく、肥満や生活習慣病につながることもなりかねません。
- ・夕食が遅くなるときは、夕方に軽い食事をとる
- ・今より少し早く起きるように心がける
- ・朝すぐに食べられるものを準備しておく

