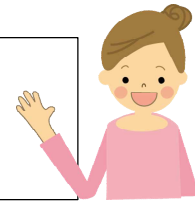


# 成人期の栄養



成人期で気をつけたいことナンバーワンは、食習慣を含む生活習慣の乱れです。  
生活習慣病は食事の偏りや生活リズムの乱れ、ストレス、運動不足などが原因になって引き起こされる病気で、糖尿病や高血圧、脂質異常症、循環器病(脳血管疾患など)などがあげられます。  
健康寿命をのばすため、成人期から健康を心がけた生活習慣を身につけましょう。

まずは  
知ろう！

あなたの体型は、

やせぎみ？

標準的？

太りぎみ？

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

BMI 値	体格区分
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5 以上 25.0 未満	ふつう
25.0 以上	肥満

※ BMI とは、Body Mass Index の略で、肥満度をあらわす国際的な指標です。

※ 計算例) 身長 160cm、体重 55kg の人の BMI は…→  $55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \doteq 21.5$  (ふつう)

※ただし、「日本人の食事摂取基準 2015 年版」では「目標とする BMI の範囲(18 歳以上)」は右のようになっています。

(観察疫学研究の結果から得られた総死亡率、疾患別の発症率と BMI との関連、死因と BMI との関連、さらに、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲が設定されている)

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m <sup>2</sup> )
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9

男女共通。あくまでも参考として使用してください。

◆成人期の食事のテーマは「生活習慣病予防」です。  
BMI が 25 以上の場合は、注意が必要です。

## 特に「内臓脂肪型肥満」はキケン！？

内臓脂肪が必要以上に増えると、脂肪細胞から合成・分泌される生理活性物質が血管変化や代謝障害を起こしやすくなります。

例) ・インスリンが効きにくくなる

- ・中性脂肪値上昇、HDL コレステロール値減少
- ・血栓をつくりやすくし、動脈硬化をすすめる…など

腹囲を測っていますか？

男性:**85cm 以上** / 女性:**90cm 以上**

の人は内臓脂肪型肥満の可能性が高いです。

(内臓脂肪面積 男女ともに 100cm<sup>2</sup> 以上に相当)

### <内臓脂肪の蓄積>

腹囲 男性：85 cm 以上  
女性：90 cm 以上



<①~③のうち、いずれか2項目以上にあてはまる場合>

① 空腹時血糖 110 mg/dL 以上  
かつ/または  
HbA1c(NGSP) 6.0 %以上

② 収縮期血圧 130 mmHg 以上  
かつ/または  
拡張期血圧 85 mmHg 以上

③ 中性脂肪 150 mg/dL 以上  
かつ/または  
HDL コレステロール 40 mg/dL 未満

※ 服薬中の人も含む



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

●メタボリックシンドロームは、内臓脂肪（へその高さで測った腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）に、高血糖、高血圧、脂質異常などが合わさった状態のことをいいます。一定以上の腹囲があることが内臓肥満の指標で、必須項目です。これに加えて、血糖値・血圧・脂質の基準のうち 2 項目以上が当てはまるとメタボリックシンドロームの診断になります。

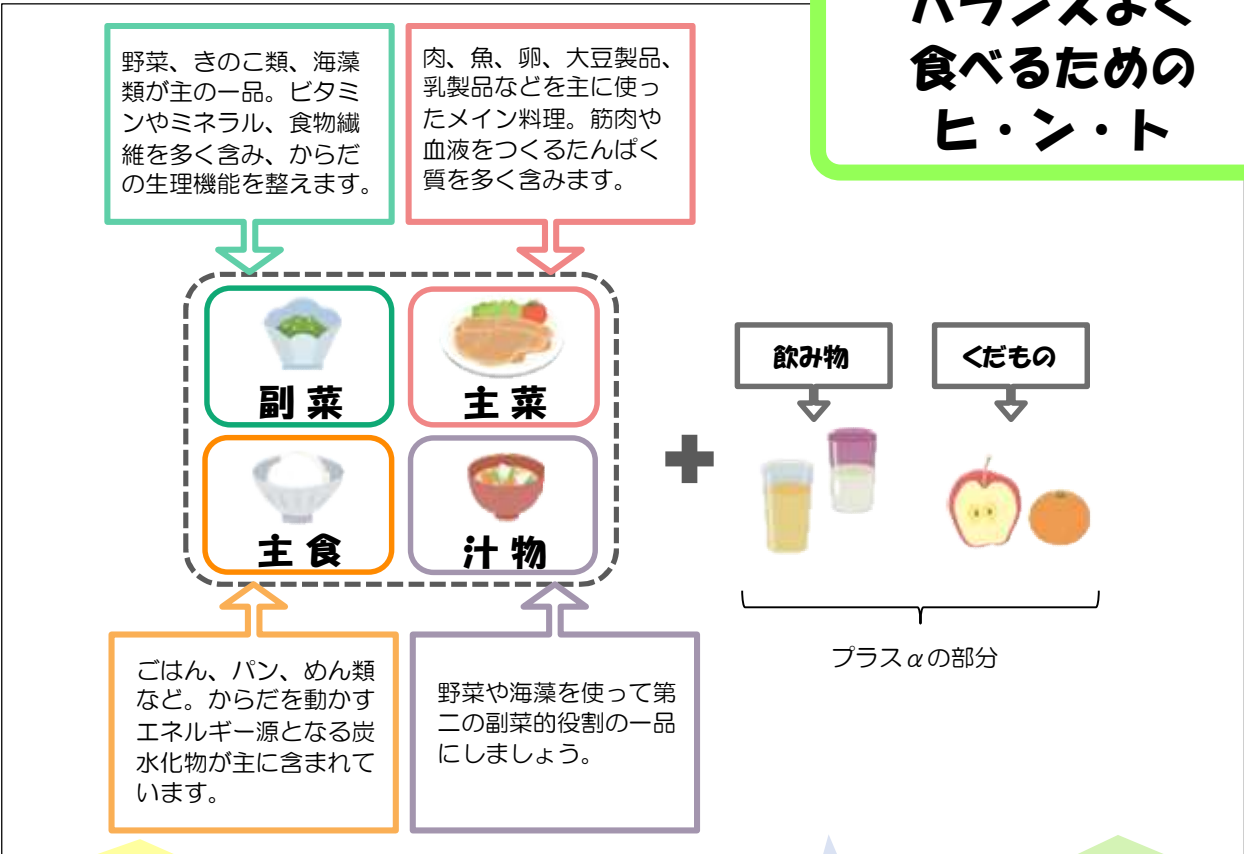
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が多く、糖尿病をはじめとするいろいろな生活習慣病になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状況です。メタボリックシンドロームに該当する人や、基準値に近づいている人はそのままにせず、生活習慣を見直しましょう。放置すると悪化してしまいます。

BMI や内臓脂肪、メタボが気になった人、体型はふつうだったけど食習慣を見直したい・気になっている人へ、食事のポイントをご紹介します。健康的な食事の基本は「バランス」と「食べ方」です。



① お皿をそろえてバランスをととのえる

バランスよく  
食べるための  
ヒ・シ・ト



● **主食、副菜、主菜（+汁物）を揃える** ●

いろいろな食品からからだに必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂ることで、食事のバランスが整います。毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、その他に、果物や牛乳・乳製品をバランスを考えて補うことを心がけましょう。

エネルギーになるもの & からだをつくるもの & からだの調子を整えるもの

● **毎食同じ献立が続かないようにする** ●

毎日同じ内容の食事だと使用する食材に限られ、偏りが出てきてしまいます。なるべくいろいろな食材をとり入れるよう心がけましょう。

● **調理法、食材が重ならないようにする** ●

主食、副菜、主菜は調理法や食材が重ならないようにすると、よりバランスの良い献立になります。煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなどの調理法と、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味といった、いろいろな味を組み合わせることでバラエティに富んだ食事内容となり、バランスのよい食事になります。

# プラス減塩!

減塩は高血圧予防や腎機能をいたわる上で、重要なポイントです。



## \* 減塩のポイント \*

- 香辛料、香味野菜や種実類をアクセントにする
- 酸味を利用する(酢やかんきつ類など)
- だし汁はうまみを活かす ○香ばしさを味方につける
- 味にメリハリをつける ○汁物は具たくさんにする
- 麺類の汁は残して「ごちそうさま」
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- お酒を飲む習慣のある人は「酒の肴」にも注意 …など

### 目標は・・・

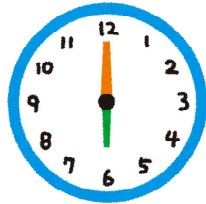
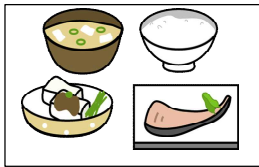
- 男性 **8 g/日 未満**
- 女性 **7 g/日 未満**
- 高血圧の人 **6 g/日 未満**

・日本人の食事摂取基準(2015)・高血圧治療ガイドラインより

## ② 食べ方を考える

### ●食事のリズムと時間

朝食、昼食、夕食と、規則正しい食事が大切です。欠食すると、体が飢餓状態になり、次の食事を体に溜め込もうとして、太りやすい体質になる恐れがあります。また、睡眠中は消費量も減るので、寝る2～3時間前には食事を終えるようにしましょう。



### ●ゆっくり、よく噛んで食べる

よく噛むことは消化の働きを助け、食べすぎを防ぐことにもつながります。満腹中枢が満腹感を得るには20分程度かかります。早食いは食べすぎを招きやすいので注意しましょう。

「まずはひと口30回」噛んでみましょう。ただし、あまりにも長く食事をしている場合は、先に食べたものが消化され、胃に隙間ができると、また食べられる、なんてことにもつながります。長くても30分程度で済ませられるといいかもしれません。

### ●食材を食べる順番も大事!

野菜や海藻はビタミン、ミネラル、食物繊維が補給できるだけでなく、脂質や糖の吸収をゆるやかにしてくれます。野菜などが使われた副菜や汁物から食べましょう。

また、低カロリーで、食事にボリュームを出し、満腹感が得られます。

### 【よく噛むことで、他にもメリットが!】

- ・よく噛むことで食べものが細くなり、胃や腸での消化を助ける
- ・唾液の分泌が増えて歯周病予防になる
- ・脳の血行がよくなり、活性化につながる
- ・口まわりの筋肉が鍛えられる



### ●量の見極めが大事です

腹8分目…といいますが、体調の変化でも食べられる量が変わったりして難しいですね。ただし、食べ終わって「苦しい」と感じたら少し食べ過ぎかも。次の食事のときは少し量を加減してみてもいいですね。また、何かをしながら食事していると知らない間に食べすぎ、なんてことも。

「ながら食い」はやめて、食事をしているということを脳にしっかり届けて満腹中枢を刺激しましょう。

是非心がけて欲しい!!

※適正量については、目安はあっても個人によって消化吸収能力など、さまざまな違いがあります。そこで目安となるのが「体重」です。体重の増減によって、食事を調整することヒントになります。1日1回、決まった時間に体重計にのってみてください。

**(例) エネルギー量 1600kcal を1日で摂取する場合の献立の立て方**

食品の種類	毎食食べる食品			1日に食べる食品			
	約880kcal	約320kcal	約80kcal	約80kcal	約40kcal	約80kcal	約120kcal
穀類 いも 炭水化物の多い野菜と種実 (★かぼちゃ・れんこんなど) 豆(大豆を除く)	穀類 いも 炭水化物の多い野菜と種実 (★かぼちゃ・れんこんなど) 豆(大豆を除く)	獣鶏鯨肉 魚介類 卵 チーズ 大豆・大豆製品	野菜 (炭水化物の多い一部の野菜を除く) 海藻 きのこ こんにゃく	油脂 多脂性食品	調味料 (みそ、砂糖 みりん)	果物	牛乳と乳製品 (チーズを除く)
<b>朝食</b> (例)ごはん／ 納豆／サラダ ／味噌汁／果 物	240kcal ごはん 150g	80kcal 納豆 40g	24kcal 小松菜 30g しめじ 30g オクラ 15g ごぼう 30g にんじん 5g こんにゃく 20g	24kcal 食物油 3g (小さじ1弱)	20kcal みそ 10g 8kcal 砂糖 2g	40kcal オレンジ 100g	
<b>昼食</b> (例)ごはん／ 豚肉のしょうが 焼き／サラダ ／果物	240kcal ごはん 150g 80kcal 西洋かぼちゃ 90g(小1/8個)	80kcal 豚もも肉 60g	24kcal しょうが 5g レタス 20g ブロッコリー 30g ミニトマト 20g さやいんげん 50g	16kcal 食物油 2g (小さじ1/2) 16kcal ごま 3g	8kcal 砂糖 2g	40kcal りんご 75g	
<b>夕食</b> (例)ごはん／ とろろ／刺身 ／煮物／酢の 物	240kcal ごはん 150g 80kcal やまのいも 70g	120kcal まぐろ赤身 60g かつお 40g 40kcal 生揚げ 30g	32kcal きゅうり 20g 海藻20g かぶ 40g にんじん 10g しいたけ 20g なす 50g さやえんどう 5g エリンギ 20g など	24kcal 食物油 3g (小さじ1弱)	8kcal みりん 3g		
<b>間食</b> (例)牛乳							120kcal 牛乳 180ml

※その他の調味料として、だし汁や酢、塩、しょうゆなどは少量使用し、味を調えましょう。

本庄市

※上記は、一般的な献立の立て方を示しています。

医療機関を受診中で、医師から食事制限の指示のある人は、指示に従いましょう。



**お酒は控えめに!**

飲酒習慣のある人は、節酒をこころがけましょう。

お酒の飲みすぎはメタボリックシンドローム、糖尿病、脂肪肝、肝硬変、アルコール性肝炎などさまざまな病気に関係しています。常習的な大量の飲酒は避けましょう。

飲む量を調整したり、休肝日を設けるなど、飲み方を工夫することも大切です。

**適量ってどれくらい? (1日の適量の目安)**

※厚生労働省の示す「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールとして約20g程度とされています。

ただし、高齢者や女性、お酒に弱い人は摂取量を少なくすることを推奨しています。

	日本酒	ビール	焼酎(25度)	ウイスキー	ワイン
適量(目安)	180ml (1合)	500ml (中ビン1本)	90ml (0.5合)	60ml (ダブル1杯)	約200ml (1/4本)
アルコール度数	約15%	約5%	約25%	約40%	約12%
純アルコール量	約22g	約20g	約18g	約19g	約19g

**酒の肴(おつまみ)にも注意が必要です!**

脂っこい食べ物や塩分の多いおつまみ、また、アルコールによる食欲増進にも注意しましょう。いつもより偏った食事、食べすぎになっていませんか?

適量の飲酒は健康障害を起こしていない人に当てはまる内容です。すでに肝臓病や肝機能が低下しているなどの健康障害のある人は飲酒を控えましょう。



## \* 女性は特に気をつけたい・・・① 貧血

### ● 貧血とは？

貧血は、血液中の赤血球やヘモグロビンの量が減り、基準値を下回った状態です。赤血球(ヘモグロビン)は体のすみずみに酸素を運搬する役割があり、貧血になると体が酸欠状態になり、体のだるさや疲労など、さまざまな症状が現れます。

### ● 貧血の原因は・・・

貧血の原因の大部分は鉄不足です。その他には、造血作用のあるビタミン B12 や葉酸の不足が原因となったり、病気など何らかの原因によって赤血球がうまく作られなくなったり減少して、貧血が起こることもあります。



### ● 貧血予防には・・・

バランスの悪い食事や偏食は、貧血のリスクも高めます。特に女性は月経、妊娠・出産など、貧血になりやすい状況にあり、注意が必要です。若い女性は過度なダイエットなどが原因になっている場合も少なくありません。

貧血予防には、規則正しく栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。鉄には主に肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品などに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという特徴がありますが、非ヘム鉄はたんぱく質やビタミン C を多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。いろいろな食品を組み合わせることで食事をとりましょう。

## \* 女性は特に気をつけたい・・・② 骨粗しょう症

### ● 骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減り、骨の中がスカスカになる状態です。特に問題なのは、骨折。骨折が原因で寝たきりになったり、認知症を引き起こす原因にもなります。また、骨折にいたらないまでも、背骨が曲がったり、筋力が衰えたりして日常生活に支障をきたします。



### 若い頃から骨粗しょう症予防を！

骨量の増えるピークは20歳頃で、それ以降は減少していきますが(特に女性は閉経後に骨量が急激に減少)、カルシウム摂取などにより骨量維持が期待できます。若い頃からの骨量維持が、将来の骨粗しょう症予防につながります。

### ● 予防の基本は「食事」・「運動」・「生活改善」！

#### <食事>

骨の主成分であるカルシウムを十分とり、同時にカルシウム吸収を助けるビタミン D や骨への沈着を促すビタミン K をとりましょう。

◇カルシウムを多く含む	牛乳・乳製品、大豆製品、さくらえび、小魚、ごま、ひじき、小松菜など
◇ビタミン D を多く含む	鮭、うなぎ、ちりめんじゃこ、干し椎茸、乾燥きくらげなど
◇ビタミン K を多く含む	納豆、小松菜、ほうれん草、海藻類、青汁など

#### <運動>

運動で骨を刺激すると、骨が丈夫になり、効率よくカルシウムが利用されます。

#### <生活改善>

日光を浴びない生活、喫煙や過度の飲酒習慣、極端なダイエットなどはカルシウムの吸収を妨げます。

健診(検診)などは受けていますか?

### 自分の健康管理をしよう。

体重や血圧を測る習慣をつけたり、健康診断やがん検診を利用するなど、自身の健康管理に努めましょう。普段から自分の健康状態を把握しておくことが大切です。

市民対象(加入している保険は関係なく、該当年齢であれば受けられます)

#### <がん検診>

- 胃がんリスク(ABC)検診
- PSA(前立腺)検診
- 大腸がん検診
- 肺がん・結核検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

#### <その他>

- 肝炎ウイルス検診
- 骨粗しょう症検診
- 歯周疾患検診

※対象年齢などの詳細は、個別の通知案内をご覧ください。また、本庄市保健センターへお問い合わせください。

本庄市国民健康保険に加入している40歳以上の市民、または後期高齢者医療制度に加入している市民対象

特定健康診査・健康診査

※本庄市国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している保険元にお問い合わせください。



1年に1度は健康診断を受け、健康管理をしていきましょう。

各種検診、特定健康診査・健康診査に関することは、本庄市保健センターへお問い合わせください。

**【健康推進課(本庄市保健センター内)】0495-24-2003**

※この資料は、疾病を発症していない人向けです。

すでに何らかの疾病で医療機関を受診中の人や服薬をしている人は、主治医に確認して、健康づくりについて取り組んでください。