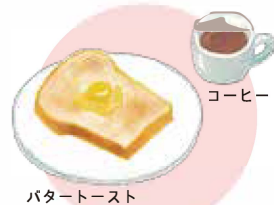


＼ちょっとプラスで／レベルアップごはん

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

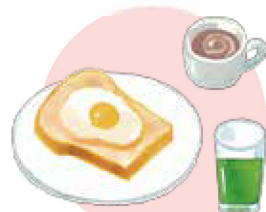
プラス

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



ご飯

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.

Ajinomoto
AJINOMOTO.

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。

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.

Ajinomoto
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。

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

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。



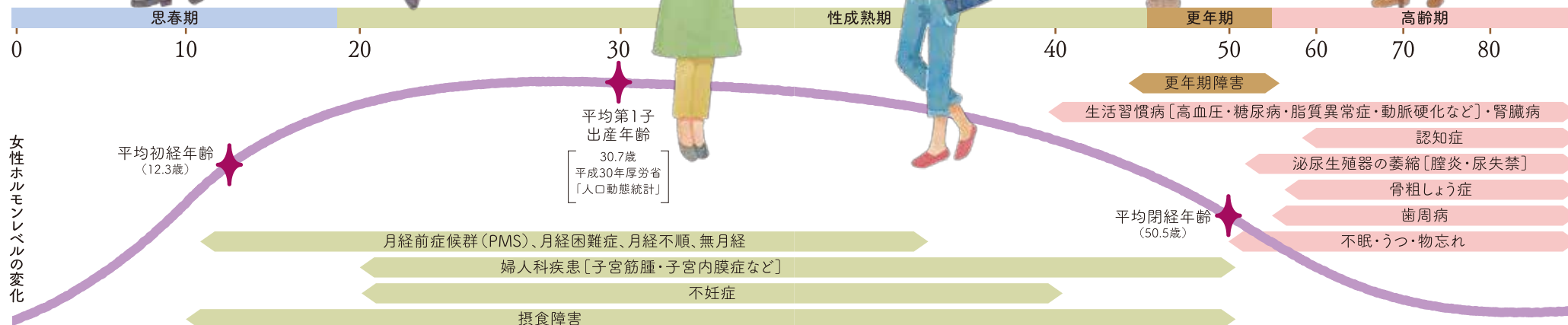
ミドルエイジ

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。

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

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 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

体重は
毎朝トイレに
行ったあとに
測りましょう

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

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

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。



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。

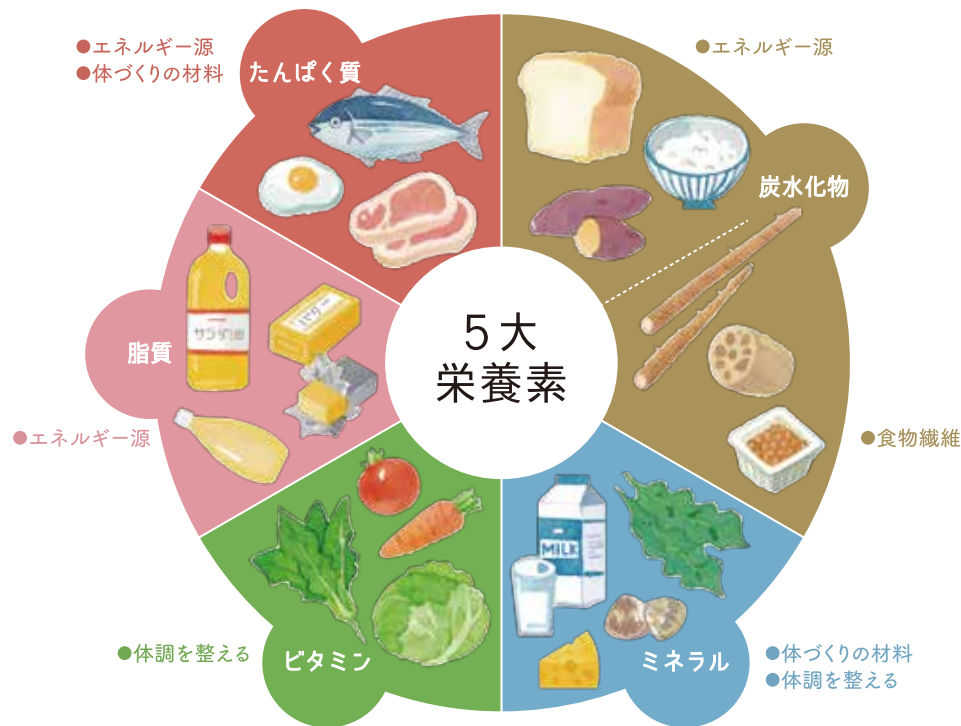
- | | |
|--|--|
| ☐ 今より1000歩プラス | ☐ 家事をしながら片足立ちをする |
| ☐ 電車では座らない | ☐ 仕事の合間にストレッチをする |
| ☐ エレベーターを使わず階段にする | ☐ 遠くのお店へ歩いて買い物に行く |

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。

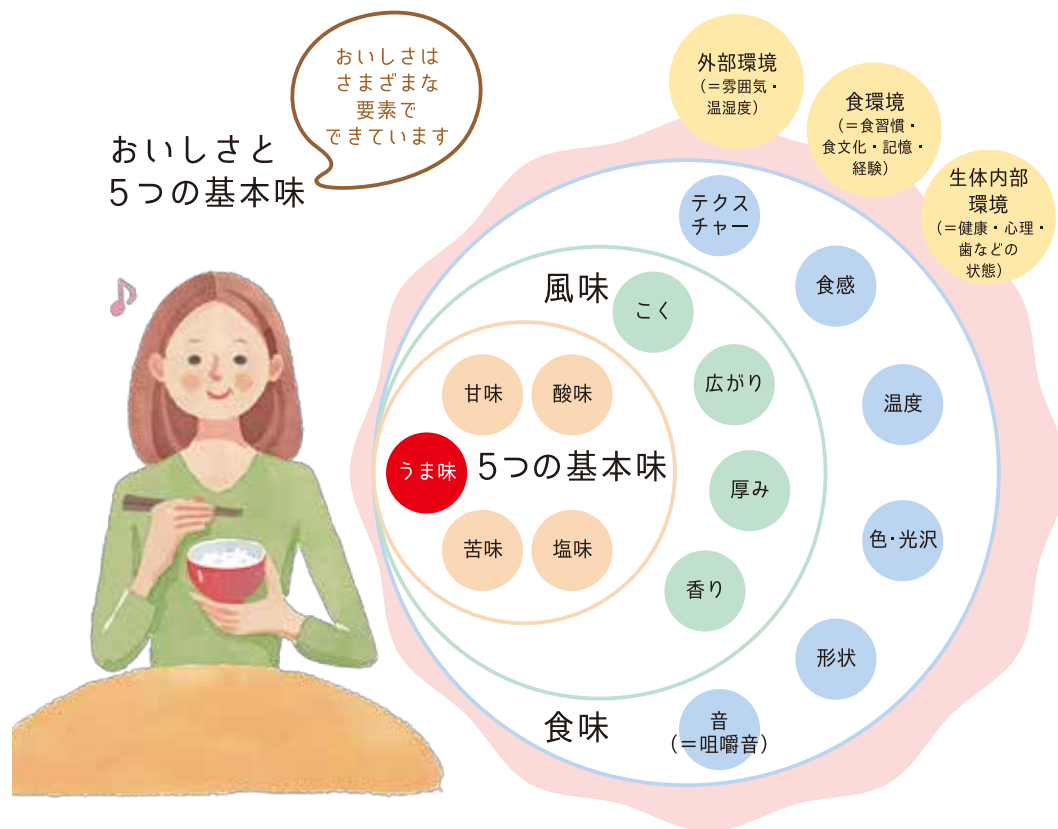
うま味を使って毎日おいしく食べましょう

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 | ☐ 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