

# 40代を健康に過ごすには！！

働き盛りの健康チェック

40代は生活習慣病のしのびよる時期です。仕事では責任のあるポストにつき、忙しさが増し、疲労がたまり、ストレスを受けることが多くなります。また、アルコールを飲む機会も多く、食生活も乱れがちになります。

## 〈食生活チェック〉

あなたの食生活を振り返ってみて下さい。はい・いいえでお答え下さい。

チェック1  
塩からいものが好き。  
  
はい・いいえ

チェック2  
好きなものを好きなだけ食べている。  
  
はい・いいえ

チェック3  
油っこい料理が好き。  
  
はい・いいえ

チェック4  
牛乳を毎日飲まない。  
  
はい・いいえ

チェック5  
野菜・海草・果実をあまり食べない。  
  
はい・いいえ

チェック6  
朝食を食べないことがある。  
  
はい・いいえ

チェック7  
階段よりエレベーター、歩くより車を使うことが多い。  
  
はい・いいえ

チェック8  
仕事でイライラすることが多い。  
  
はい・いいえ

チェック9  
運動や趣味でストレス解消をしていない。  
  
はい・いいえ

チェック10  
毎晩お酒を飲む。  
  
はい・いいえ

チェック11  
タバコを吸う。  
  
はい・いいえ

チェック12  
定期的に検診を受けていない。  
  
はい・いいえ

### 診断（はいの数）

- 0～1・・・今のところ心配ありませんが油断しないで！
- 2～3・・・もうひとがんばりです。
- 4～6・・・少し注意が必要です。
- 7以上・・・問題あり、もう一度生活習慣を見直して下さい。

栃木県栄養士会案

# 1日に何をどのくらい食べたらよいのでしょうか

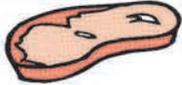
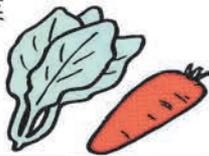
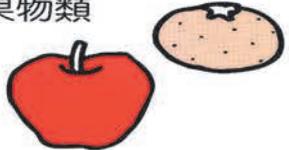
健康な生活を送るには、1日3回規則正しく栄養のバランスを考えた食事をするのが大切です。自分は大丈夫だと思っても食べ過ぎていたり、足りなかったりなど反省点がでてくることでしょう。今までの食事をもう一度チェックしてみましょう。

## 〈成人に必要な食品のめやす量例〉

| 群別 | はたらき     | 食品群  | 成人(30～49才)   |  |
|----|----------|--|--|--|
|    |          |  | 男  | 女  |
|    |          |  | 2650kcal   | 2000kcal   |
| 1群 | 血や肉となる   | ぶた肉 薄切り2～3枚 切り身1切れ > 約120g<br>とり肉 鶏1羽<br>とうふ100g 1/4丁<br>魚 1尾<br>卵1 250g   | 肉 薄切り3枚 (80g)<br>魚 小1切れ (100g)<br>豆腐 1/4丁 (100g)<br>卵 1個 (50g) | 肉 薄切り3枚 (80g)<br>魚 小1切れ (100g)<br>豆腐 1/4丁 (100g)<br>卵 1個 (50g) |
| 2群 | 骨の基となる   | チーズ<br>牛乳<br>小魚<br>こんぶ<br>のり   | 牛乳 200ml<br>海草 } 10g<br>小魚 }                                   | 牛乳 200ml<br>海草 } 10g<br>小魚 }                                   |
| 3群 | 体の調子を整える | ほうれんそう 1わ 約400g<br>にんじん1本 約150g～200g<br>ピーマン1個 約20g                        | ほうれん草 } 等<br>人参 }<br>ピーマン } 150g                               | ほうれん草 } 等<br>人参 }<br>ピーマン } 150g                               |
| 4群 |          | トマト 1個約200g<br>だいこん<br>たまねぎ<br>りんご<br>バナナ<br>みかん<br>ぶどう<br>すいか<br>かき       | キヤベツ } 等<br>たまねぎ }<br>大根 } 200g<br>きゅうり }                      | キヤベツ } 等<br>たまねぎ }<br>大根 } 200g<br>きゅうり }                      |
| 5群 | 力や熱になる   | 米1/2合 (75g) 炊くと 165g<br>パン 8枚切 2枚<br>じゃがいも 1個100g さつまいも<br>さとう大さじ 軽く1杯 10g | ご飯 5杯 (1杯150g)<br>じゃがいも 中1個 (100g)<br>砂糖 15g (大さじ1杯半)          | ご飯 3 1/2杯 (1杯150g)<br>じゃがいも 中1個 (100g)<br>砂糖 15g (大さじ1杯半)      |
| 6群 |          | マーガリン<br>マーガリン 大さじ1杯 約10g<br>油 大さじ1杯 約10g                                  | 油 30g (大さじ2強)  | 油 20g (大さじ1 1/2)   |

# 1日に何をどのくらい食べた方がいいの？

## 高齢者に必要な食品のめやす量例

| 群別 | はたらき     | 食品群  | 70才以上  |  |
|----|----------|--|--|--|
|    |          |  | 男  | 女  |
|    |          |  | 1850kcal                                       | 1450kcal                                       |
| 1群 | 血や肉となる   | 肉類        | 肉 薄切り 2 1/2枚 (60g)                             | 肉 薄切り 2 1/2枚 (60g)                             |
|    |          | 魚介類       | 魚 1切れ (80g)                                    | 魚 1切れ (80g)                                    |
|    |          | 大豆大豆製品    | 豆腐 1/4丁 (100g)                                 | 豆腐 1/4丁 (100g)                                 |
|    |          | 卵         | 卵 1個 (50g)                                     | 卵 1個 (50g)                                     |
| 2群 | 骨のもとになる  | 牛乳       | 牛乳 200ml                                       | 牛乳 200ml                                       |
|    |          | 乳製品<br>海草類<br>小魚   | 海草 }<br>小魚 } 10g                               | 海草 }<br>小魚 } 10g                               |
| 3群 | 体の調子を整える | 緑黄色野菜   | ほうれん草 }<br>人参 }<br>ピーマン }<br>等 } 150g          | ほうれん草 }<br>人参 }<br>ピーマン }<br>等 } 150g          |
|    |          | その他の野菜  | キャベツ }<br>たまねぎ }<br>大根 }<br>キュウリ }<br>等 } 200g | キャベツ }<br>たまねぎ }<br>大根 }<br>キュウリ }<br>等 } 200g |
| 4群 |          | 果物類     | みかん1個 }<br>りんご1/2個 }<br>等 } 100g               | みかん1個 }<br>りんご1/2個 }<br>等 } 100g               |
|    |          | 穀類      | ご飯3杯 (1杯 150g)                                 | ご飯3杯 (軽< 1杯 100g)                              |
| 5群 | 力や熱になる   | 芋類      | じゃがいも 100g                                     | じゃがいも 100g                                     |
|    |          | 砂糖類     | 砂糖 15g (大さじ1 1/2杯)                             | 砂糖 15g (大さじ1 1/2杯)                             |
| 6群 |          | 油脂類     | 20g (大さじ1 1/2杯)                                | 15g (大さじ1杯強)                                   |