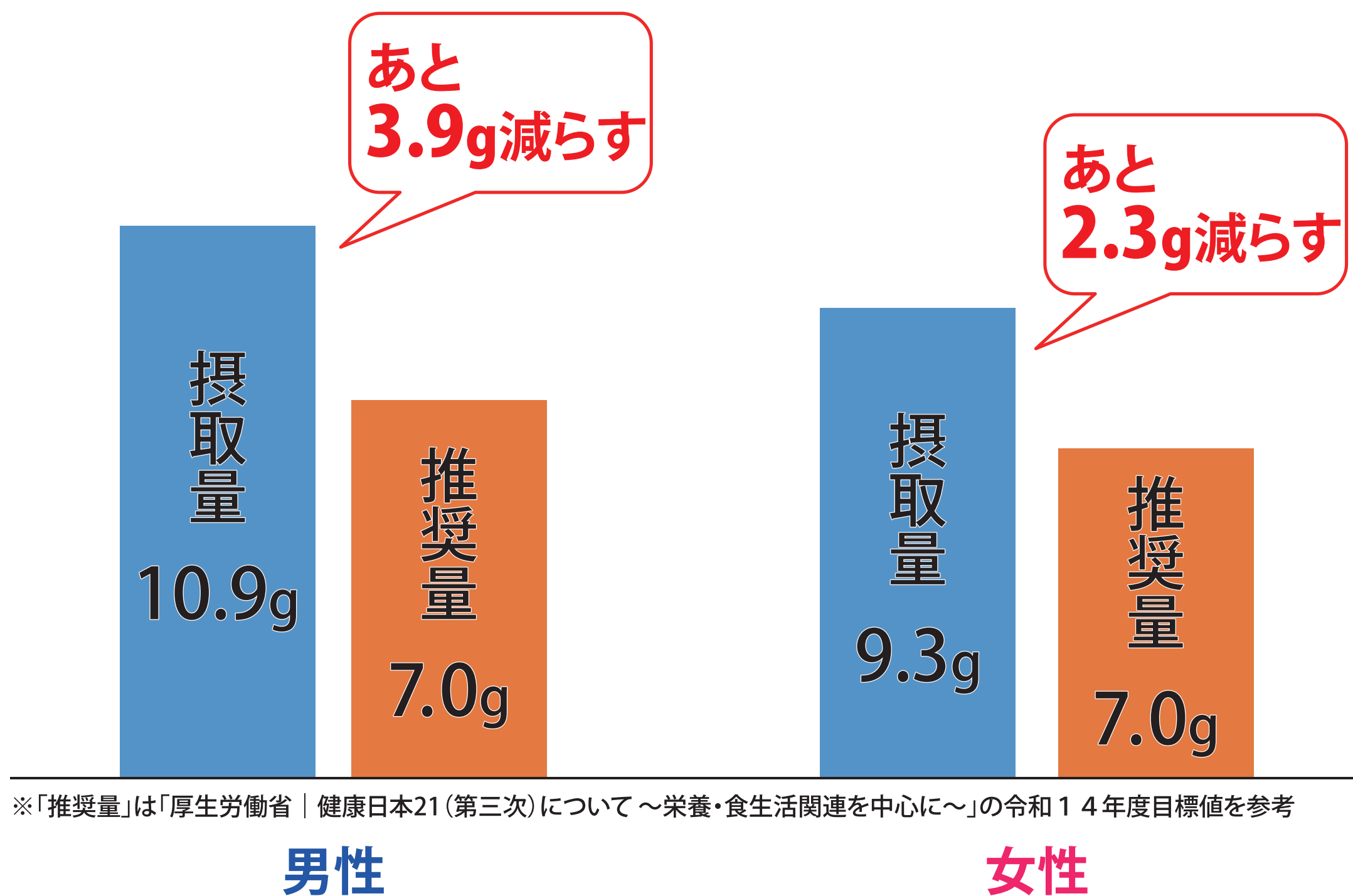


塩分

男女ともに推奨量に対して多め。



調味料・調味方法でひと工夫

調味料

- ・だしをしっかり取る
- ・酸味、辛味を+
- ・スパイス、ハーブで香付け

調味方法

- ・「蒸し料理」で素材の味を楽しむ
- ・「酒蒸し」で風味豊かに

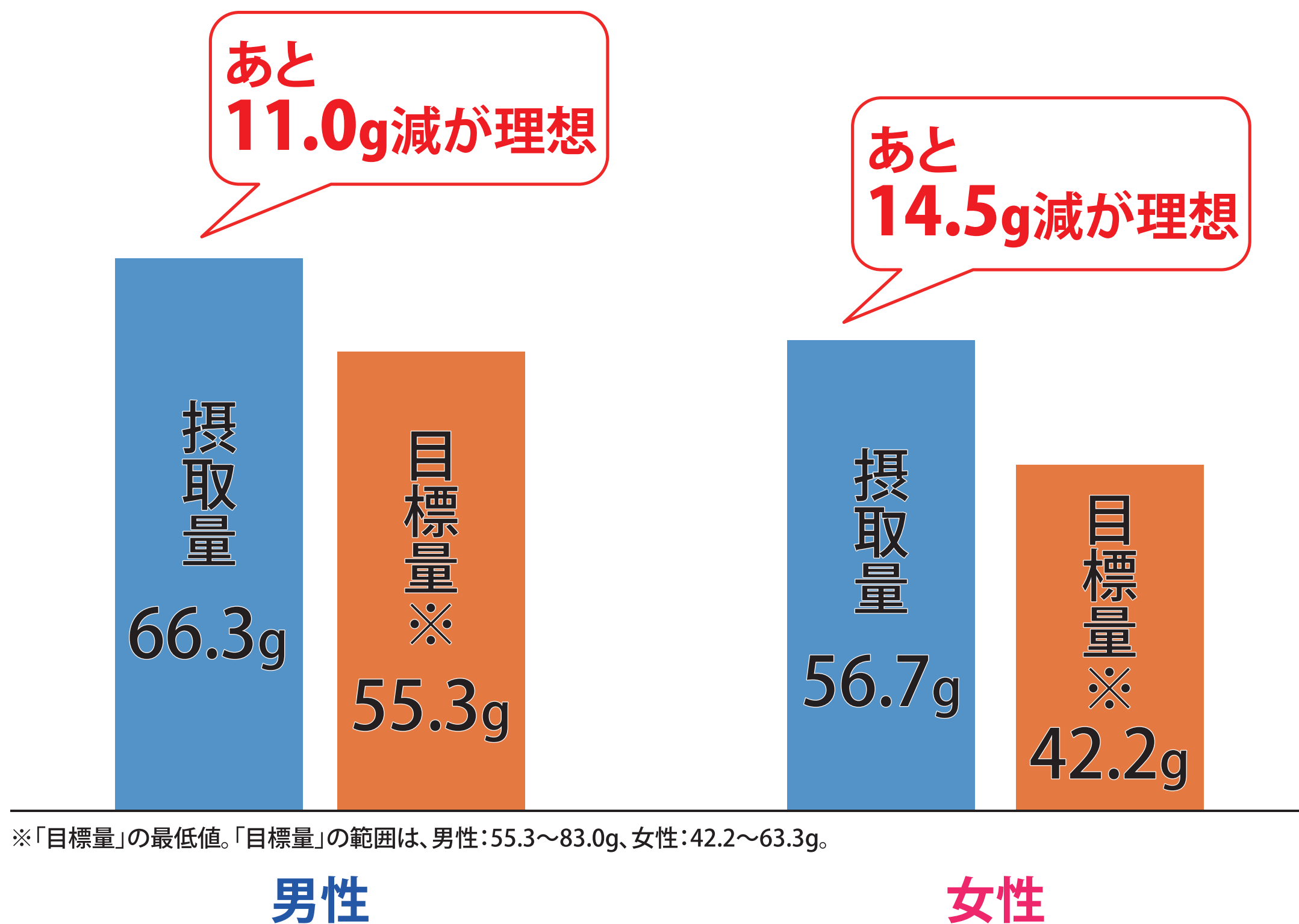
[出典]全国健康保険協会 | 【塩分】 おいしく減塩、正しく減塩 健康サポート

①各摂取量は「厚生労働省 | 令和元年 国民健康・栄養調査報告」(20歳以上の平均値)より作成。

②脂質・エネルギー・たんぱく質・食物繊維は、「厚生労働省 | 日本人の食事摂取基準(2020年版)」(18歳以上の平均値)より算出。

脂質

ちょっとした工夫で脂質をコントロール。



脂質を上手に摂るには

- 1日3食をしっかりと食べる
- 1日1食はメインディッシュを魚料理にする
- 外食や市販の惣菜では油が多くなりがちなので、揚げ物(天ぷら、フライなど)をなるべく控える

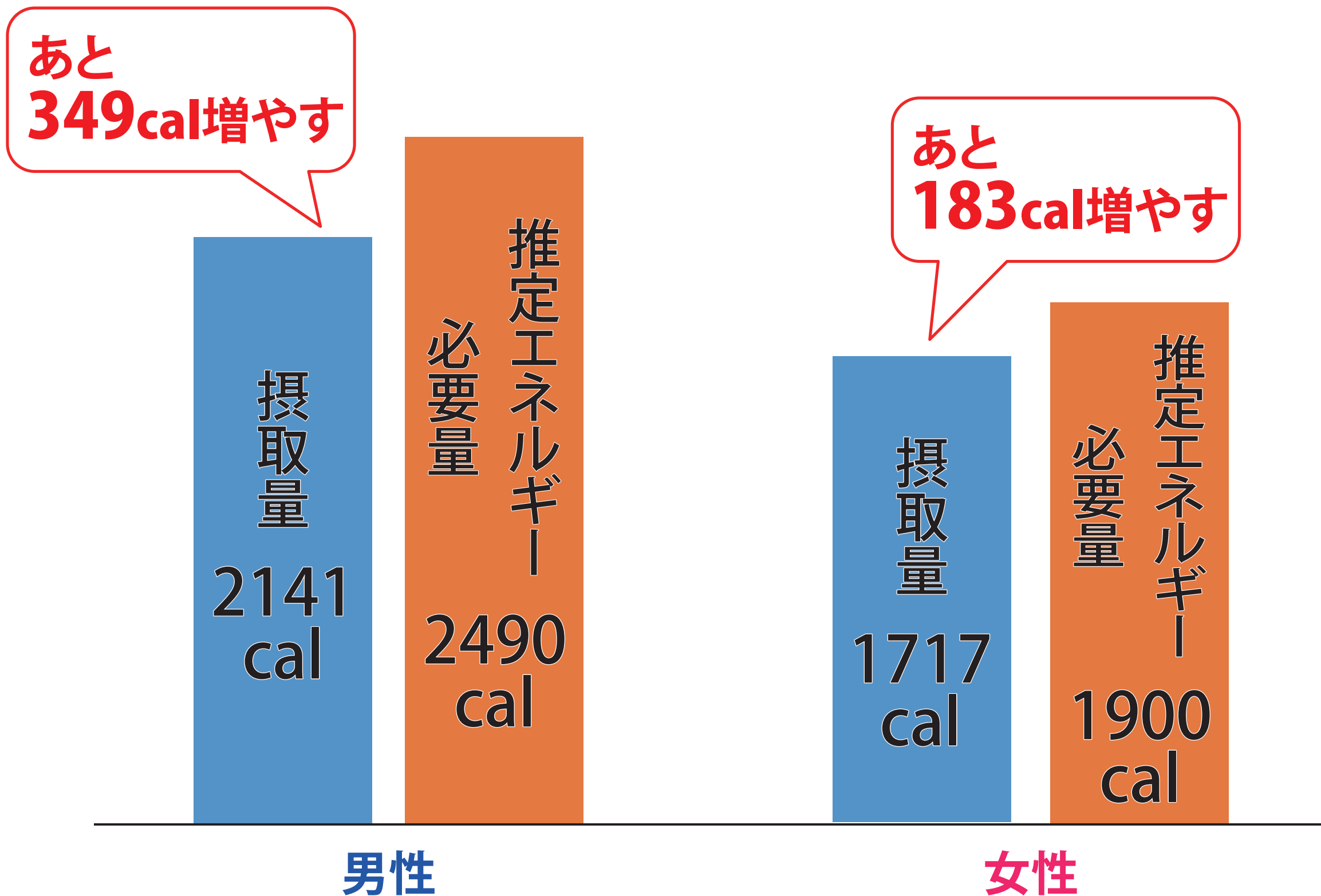
[出典]全国健康保険協会 | 令和5年6月 <<食事でフレイル予防!>>

①各摂取量は「厚生労働省 | 令和元年 国民健康・栄養調査報告」(20歳以上の平均値)より作成。

②脂質・エネルギー・たんぱく質・食物繊維は、「厚生労働省 | 日本人の食事摂取基準(2020年版)」(18歳以上の平均値)より算出。

エネルギー

男女ともに必要量に対して少なめ。



栄養価の高いおやつで補う

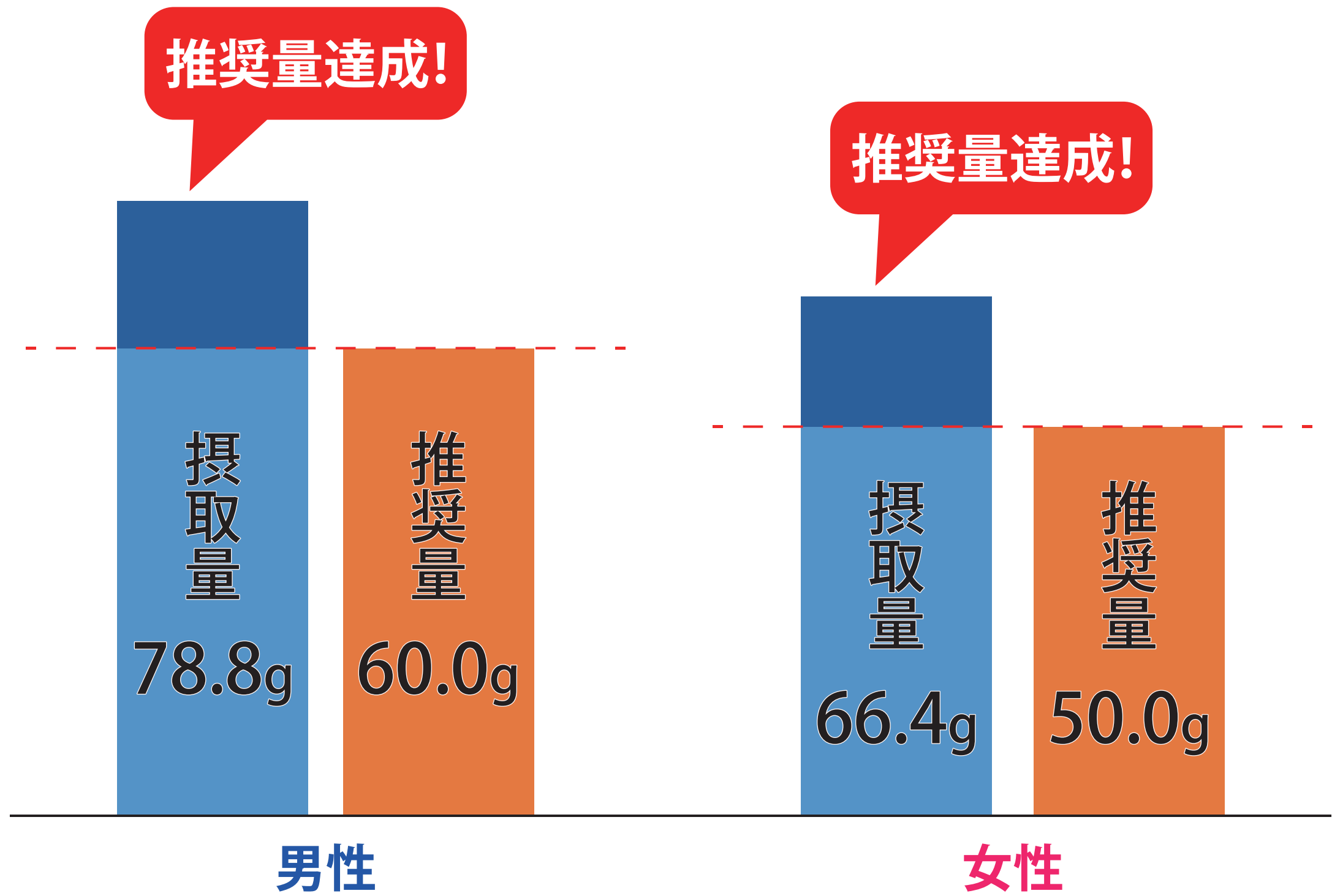
- ・果物
- ・ヨーグルト
- ・ナッツ
- ・チーズ など

①各摂取量は「厚生労働省 | 令和元年 国民健康・栄養調査報告」(20歳以上の平均値)より作成。

②脂質・エネルギー・たんぱく質・食物繊維は、「厚生労働省 | 日本人の食事摂取基準(2020年版)」(18歳以上の平均値)より算出。

たんぱく質

男女共に推奨量は達成!
たんぱく質を摂取することへの意識は高い。



効果的に摂るには

- ・朝食に取り入れる
- ・高たんぱくな赤身肉を摂る
- ・運動後は筋肉への血流が増え、たんぱく質が合成されやすい

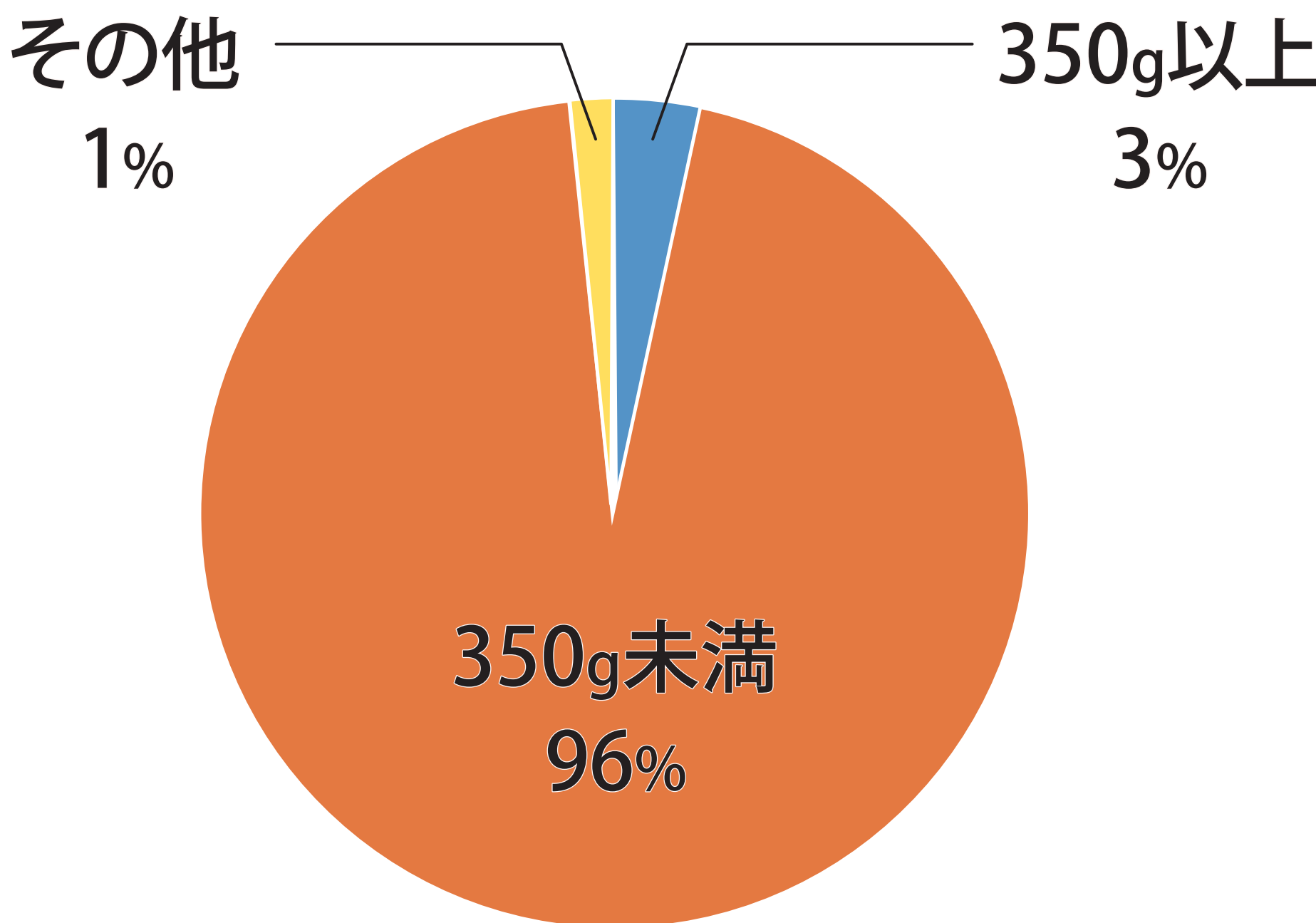
[出典]全国健康保険協会 | 令和5年6月 <<食事でフレイル予防!>>

①各摂取量は「厚生労働省 | 令和元年 国民健康・栄養調査報告」(20歳以上の平均値)より作成。

②脂質・エネルギー・たんぱく質・食物繊維は、「厚生労働省 | 日本人の食事摂取基準(2020年版)」(18歳以上の平均値)より算出。

野菜摂取量（全体）

ほとんどの人は野菜が不足しがち。



野菜を効率よく摂るには

・野菜ジュース

・野菜スープ など

[出典]農林水産省 | 「もっと野菜を食べよう」野菜摂取量の見える化の取組結果について(2022年11月)

①各摂取量は「厚生労働省 | 令和元年 国民健康・栄養調査報告」(20歳以上の平均値)より作成。

②脂質・エネルギー・たんぱく質・食物繊維は、「厚生労働省 | 日本人の食事摂取基準(2020年版)」(18歳以上の平均値)より算出。

睡眠

睡眠時間が少ないと病気のリスクは上昇!
快眠・良眠でいつまでも健康に。

半数以上(56.3%)もの人が
質の良い睡眠が出来ていない

調査対象:全国15~79歳の男女
調査方法:インターネット調査
調査時期:2023/11/16~2023/11/20
有効回答:2,066人
[出典]マクロミル | 睡眠の悩みに関する調査

質の良い睡眠が
とれていない

32.1%

質の良い睡眠が
とれている

43.7%

どちらとも
いえない

24.2%

睡眠不足による 健康への悪影響

- ・肥満
 - ・高血圧
 - ・認知症
 - ・うつ病
- などのリスクを高めてしまう

寝だめ“社会的時差ボケ” の問題点

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうとする人も少なくないが、実際に眠りを「ためる」ことはできない。



かえって体内時計が乱れ、
生活リズムを崩す原因に

快眠をサポート

ムードフード

ティータイムで
気分をリフレッシュ

- ・ハーブティー
- ・緑茶
- ・ココア

GABAでリラックス効果

- ・チョコレート
- ・アーモンド
- ・キムチ

スリープテック

食べて睡眠の質を改善

- ・乳酸菌／乳製品
- ・玄米
- ・海藻(ひじき・昆布・わかめ等)

[出典]厚生労働省 | 健康づくりのための睡眠ガイド2023

①各摂取量は「厚生労働省 | 令和元年 国民健康・栄養調査報告」(20歳以上の平均値)より作成。

②脂質・エネルギー・たんぱく質・食物繊維は、「厚生労働省 | 日本人の食事摂取基準(2020年版)」(18歳以上の平均値)より算出。