

青年期・成人期

主食・主菜・副菜をそろえた食事

習慣化する

ライフスタイルにあわせて、健康的な食生活を習慣化する



食生活チェックポイント

野菜を毎食小鉢2皿分食べている。

味噌汁等の汁物を飲む際は、具たくさんにしている。

食事はよくかんで食べている。

行動1

・野菜をあと一皿食べる

行動2

・乳製品等を活用し、食塩を減らす

行動3

・体を動かす

効果

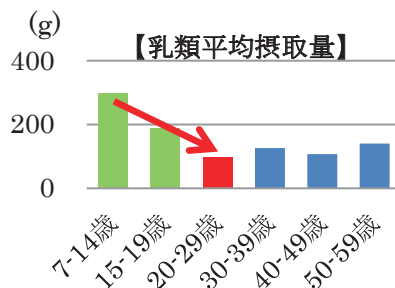
・健全な食生活を実践できる

指導ポイント

・生活習慣病予防を習慣化する

Message

メタボ予防と健全な食生活を実践する時期です。乳製品の摂取量が減る時期なので積極的に摂ることが大切です。



参考：東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）（平成27年から平成29年の集計）

高齢期

主食・主菜・副菜をそろえた食事

楽しむ

食べることを意識し、楽しみながら食べてフレイルを予防する



食生活チェックポイント

1日3食きちんと食べている。

食事は誰かと一緒に食べる人が多い。

体重は6か月で2~3kg以上減っていない。

行動1

・主食や乳製品をしっかり食べる

行動2

・誰かと食べる

効果

・様々な食品から十分な栄養補給ができる

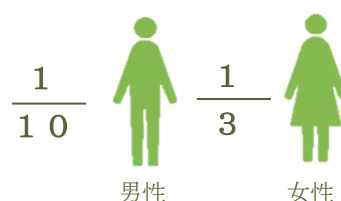
指導ポイント

・楽しみながら低栄養を予防する

Message

健康長寿を目指して生活する時期です。特に「低栄養」に気を付け、エネルギーを十分摂ることが大切です。

低栄養傾向の者の高齢者の割合 (BMI ≤ 20kg/m²)



参考：平成29年東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）