

ココがポイント!

50代
40代
30代
20代

年代別
健康づくり

20代は食生活で健康の基礎づくり

20代は健康を気にする人が少ないですが、今後の健康の基礎を作る時期。男性と女性とでは同じ20代でも健康課題が異なりますが、どちらも食生活が大切になります。この機会に食生活を見直しましょう。

男性の健康課題

野菜不足

1日350g以上摂取の目標達成率がもっとも低い

目標達成率
19.7% ※1

朝食を食べない割合
16.7% ※1

朝食欠食

朝、何も食べない割合がもっとも高い

- 将来、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まる。
- 朝食欠食は脳出血のリスクも高める。



女性の健康課題

やせすぎ

やせすぎ(BMI18.5未満)の割合がもっとも高い

やせすぎの割合
20.7% ※1
(20-64歳)

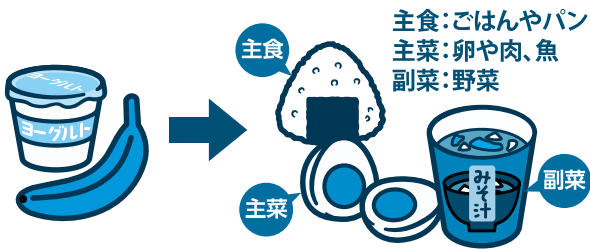
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 月経異常や無月経が起こりやすい。
- 骨密度が低下する。
- やせすぎで妊娠すると低出生体重児(2,500g未満)の出産につながる。



朝食を食べる習慣を身につけよう

まずは手軽で食べやすいものから始め、徐々にバランスの良い朝食にしていく。



バランスの良い食事を1日3食とろう

栄養バランスの良い食事を規則正しく食べて、適正体重(BMI18.5~24.9)を維持する。

副菜 1~2品
野菜の料理

汁もの
満足感を
得やすい

主食 1品
ごはんや
パン、
めん類など

主菜 1品
魚や肉、卵、
豆腐などの
料理



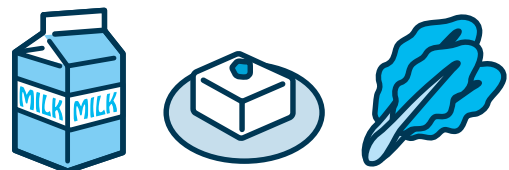
小鉢5皿分(350g)の野菜を食べよう

野菜の多いメニューを選んだり、野菜料理を1品プラスするなどして、1日350gの野菜を食べる。



カルシウムの多い食品を意識的にとろう

閉経後の骨粗しょう症を予防するために、骨量が最大になる20代にカルシウムをしっかりとる。



乳製品や大豆製品、小松菜などに多い

※1:出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)