

生き生きとした毎日に！ ちばの食材を活用しましょう



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

骨・筋力を維持する！

千葉県では様々な食材が生産されています。ちばの恵みを活用して、多様な食べ物を食べるよう心がけましょう。

● 肉、魚、大豆製品、卵を食べましょう

たんぱく質が豊富に含まれます。筋力、骨格筋量にたんぱく質摂取量が影響します。



● 野菜や果物を食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは、抗酸化作用に影響する栄養素を含みます。抗酸化作用に関連する栄養素の摂取が少ないと、運動機能の低下に影響する可能性が言われています。



● 外出しましょう

買い物に行く、友達に会う、散歩に出かけるなど、おいしい空気を吸いに外に出かけましょう。晴れた日に、適度にお日様にあたることは、骨を強くすることに関係します。



歯と口の健康が大切！

美味しく食べるためには、歯・口の健康を維持することが重要です。

歯みがきや入れ歯のお手入れで、口の中を清潔にしましょう。定期的に歯科健診を受けましょう。



シニア世代の食育のすすめ

あなたの今の関心事は何ですか？「健康」「旅行」「趣味」「家族・友人」…それぞれの関心事に「食事」が大きく影響します。自立して健康な毎日を送るための食生活を提案します。

シニア世代の食事のポイント

- 1 楽しく食べましょう！ 詳細はp.2へ
- 2 あなたにちょうど良い体重を維持しましょう 詳細は下記
- 3 いろいろな食品を食べましょう 詳細はp.3,4へ

今の体重はちょうど良い？

BMI(Body Mass Index) という世界中で使用されている肥満度を表す指標を参考にすると…

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

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

あなたのBMIは？

目標とするBMIと大きく違っている場合は、かかりつけ医や市町村保健センター等に相談してみましょう。

