

健康指数チェック

正しく食事を取る事で、健康状態や肥満の問題を改善する事が出来ます。
現在のあなたの健康指数を確認してみましょう。



以下の質問に回答し、最近の食習慣を確認してみましょう。

1. 毎日、定期的に3回の食事をしていますか はい いいえ
2. 朝食を欠かさず食べていますか はい いいえ
3. 肉よりも魚、豆腐、果物、野菜を多く食べていますか はい いいえ
4. 食物をゆっくりと噛んでいますか（最低20回以上） はい いいえ
5. 食べすぎを控え、腹八分目で食べるのをやめていますか はい いいえ
6. 精白米・パン・餅ではなく、全粒穀物（大豆、玄米、黒米、豆類）を食べてますか はい いいえ
7. 色鮮やかな野菜や果物を1日5皿（約350g）以上食べていますか はい いいえ
8. 脂肪の多い肉より、脂肪の少ない肉・魚・豆類および豆腐を多く食べてますか.. はい いいえ
9. 加工食品（ラーメン、ハム、冷凍食品、炭酸飲料、インスタントコーヒー等）は殆ど食べないように心がけていますか（週2回未満） はい いいえ
10. 動物性脂肪、又はコレステロールを多く含む食物（揚げ物、マヨネーズ、バター）などは、ほとんど食べないように心がけていますか（週2回未満） はい いいえ
11. 砂糖や糖類を多く含む食物（炭酸飲料、ジュース等）を避け、料理の際は甘さを控えていますか はい いいえ
12. 1日にグラス8杯（約2リットル）以上の水を飲んでしていますか はい いいえ
13. 夜8時以降は食べるのを控えめにしていますか はい いいえ
14. 自分に適した体格指数（BMI）および正常な体脂肪率を知っていますか はい いいえ
15. ロコモティブシンドロームを知っていますか？ はい いいえ

合計：はい _____ いいえ _____

! 上記の質問に対する「はい」の回答数を数えて、健康指数を確認しましょう。

0 | 5個 | 10個 | 15個

健康に対する危険信号

ライフスタイルを変える必要あり

健康的なライフスタイル

健康指数を上げる為の回答

1. 毎日、定期的に3回の食事をする

欠食すると食事と食事の間隔が長くなり、体が飢餓状態と錯覚し、最低限のカロリーしか消費しません。その結果、代謝を抑えよう体重を増やし易い体になる場合があります。規則的な3回の食事をする事で、代謝を促進し健康状態を改善し、標準体重を維持する事に繋がります。

2. 朝食を抜かない

朝食を取ると、必要な栄養が補われ代謝が促進される事で、体重を徐々に減少/増加させる事が出来ます。1日の始まりに、ビタミン、ミネラル、タンパク質の豊富な朝食を必ず取るようにしましょう。

3. 栄養バランスの良い食事をする

パンや麺類のように炭水化物を多く含む食事や、動物性脂肪は体のバランスを乱し、肥満、倦怠感、体力低下に繋がります。健康的な植物性栄養素が豊富な食品を取るようにしましょう。

4. ゆっくりと噛む（最低20回以上）

私達の脳は、食後20分で満腹感を感じるようになっています。ゆっくりと噛んで食べ、食べすぎを防ぐ習慣を身につけましょう。

5. 適度な食事の分量にする

大食いと空腹を繰り返すと、体のバランスが崩れ、代謝も悪くなり、太り易い体質になります。腹八分目を心がけましょう。

6. 全粒穀物（大麦・玄米・黒米）を食べる

加工および精製された白い穀物には、単糖が含まれています。食物繊維、タンパク質、ビタミンが豊富な全粒穀物を食べるようにしましょう。

7. 色鮮やかな果物および野菜を食べる

抗酸化作用のある色鮮やかな果物および野菜を、1日5皿（約350g）以上を目標に食べましょう。

8. 低脂肪の肉、魚、豆類や豆腐を食べる

飽和脂肪や脂質があまり含まれていない魚や植物性タンパク質を取り、バランスの良いタンパク質を食べるようにしましょう。

9. 加工食品を控える

（ラーメン・冷凍食品・インスタントコーヒー等）

加工食品には塩だけでなく、飽和脂肪やトランス脂肪も多く含まれています。これらを取るとカロリーの過剰となり、血液の健康が脅かされる恐れがあります。食品添加物も健康に有害なものです。

10. 動物性脂肪・コレステロールを多く含む食品を控える（揚げ物、バター、マーガリン等）

例え少量でもこれらを取る事で、食事のカロリーが高くなり、余分な飽和脂肪を取る可能性があります。これらの食品により体のバランスが崩れたり、肥満に繋がる可能性があります。質のよい脂質（不飽和脂肪酸：オメガ3）を採るよう心がけましょう。

11. 砂糖や糖類を多く含む食品を控える（炭酸飲料やジュースなど）

甘い食品は血糖値の急激な上昇を引き起こす事があります。血糖を素早く低下させる為には体は相当量のインスリンを放出するので、直ぐに空腹を感じてしまいます。余分な糖類は脂肪として蓄えられ、肥満につながります。

12. 1日グラス8杯（約2ℓ）以上の水を飲む

体内の全ての働きに水分が使われます。沢山の水を飲み、皮膚や臓器の健康のために、体が十分な水分を保てる状態にする事が大切です。

13. 遅い時間の夕食を控える

遅い時間の夕食は、空腹時間が長くなるため、食べ過ぎや間食をして、肥満に繋がります。

14. BMIおよび体脂肪率を管理する

自分の体について正確に把握しておく事は、とても重要です。最適な健康状態を保つ為に、自分に適した体格指数（BMI）・体脂肪率を維持するよう心がけましょう。

15. ロコモティブシンドロームとは

筋肉率が落ち、将来寝たきりになったり介護が必要となる可能性が限りなく高い状態を言います。十分なタンパク質の摂取を心がけ、体組成計で筋肉率をチェックする事を習慣化しましょう。