

◆栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう。

- 若い女性では、やせ(BMIが18.5kg/m²未満)の人が多く、十分なエネルギーや栄養素を摂取できていない人が多いこと、また、朝食を欠食する人が多いことなどが報告されています。
- 適切な食品選択や、食事の準備のために必要な知識や技術が不足している若い女性が多いことも報告されています。



わあ……私のことだ、これ(涙)

不足しがちな栄養素等、とり過ぎになりがちな栄養素等については、栄養成分表示をうまく活用するといいですね。



コラム

妊娠期・授乳期に必要な栄養素等

- 妊娠期・授乳期には、妊娠していないときに比べてより多くの栄養素等が必要となります。
- 普段以上に栄養バランスに気をつけた食事を摂取するようにしましょう。
- 特に、不足しがちなビタミンや、カルシウムや鉄などのミネラルを積極的に摂取するようにしましょう。
- 妊娠前や妊娠初期に葉酸が不足すると、おなかの赤ちゃんの神経管閉鎖障害発症リスクが高まります。葉酸は緑黄色野菜や果物に多く含まれています。食事での摂取を補うために、葉酸の栄養機能食品をうまく活用することもおすすめです。

習慣は急には変えられないし、日頃からの食生活を整えるようにしよう。



<参考>厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」(平成18年)

栄養成分表示とは？

どんなランチを食べていますか？

栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう！



A子 (28歳)
エイヨウ商事で働くOL。
趣味は料理と散歩。
身長160cm、体重55kg。



B子 (28歳)
A子の職場の同僚。
甘いものが好物。趣味はダイエット！
身長158cm、体重52kg。

1



B子、ランチ食べに行こう～。

うん、でも午後イチ会議だから、手軽にコンビニでいい？



2

何食べようかな～。
昨日食べすぎちゃったから、お昼はカロリーが低そうなもので……。



3



あっ、新製品のプリン！
美味しそう……。
まあ、小さいしそんなにカロリー高くないよね！
その分おかず減らせばいいし！！

4 一方、A子は……



おにぎりおかずセットにしよう
食塩の量はどのくらいかな？
ヨーグルトはこちらのカルシウムが豊富なものにしよう。

A子とB子
あなたは
どちらのタイプ？

- カロリーを気にしつつ新作プリンに手を伸ばすB子と、バランスを考えて商品を選ぶA子。
- A子とB子、それぞれのメニューを比較してみましょう！