

あなたも低栄養？！
食生活チェック表

～ のチェック項目に YES か NO で回答してください。

YES の項目がないのが理想的。(持病等による食事制限のある方を除きます。)YES の項目が多いほど全体の栄養が足りていないか、特定の栄養素が欠けている可能性があります。

| チェック項目 | 解説 |
|--|--|
| 1日3食、食べないことが週に2～3日以上ある。 YES・NO | 1日に必要な栄養は3食に分けてとるのがベスト。食事を抜くと、どうしても全体量が不足し、食品数も減って栄養のバランスが偏ります。また、合間にお菓子を食べて、糖質や脂質のみが高くなる可能性も。 |
| 肉は体によくないから、もっぱら魚を食べる。 YES・NO | 肉や魚にはたんぱく質も豊富ですが、脂質も含まれます。「魚の脂質はよいが肉の脂質はだめ」と思いこんでいる人も多いようですが、肉には鉄分が多いなどの利点もあります。肉と魚を1:1の割合で食べるのが、健康にはプラスです。 |
| 卵は、毎日は食べないようにしている。 YES・NO | 卵は完全栄養食品といわれるほど栄養素が豊富。コレステロールが高くなると敬遠する人がいますが、確たる病気でない人が、1日1～2個の卵をとっても、問題はありません。 |
| 牛乳や乳製品をとるのは、2日に1回以下。 YES・NO | 牛乳や乳製品に含まれるカルシウムなどのミネラルは骨を作ったり、体の機能を調整したりします。骨が弱くなって寝たきりにならないためにも、毎日とるように心がけましょう。 |
| 野菜は生野菜で食べることが多い。 YES・NO | 野菜を生でたっぷり食べても、案外量は少ないもの。野菜の種類も限られます。野菜には体によい成分が各種含まれます。生食だけでなく、加熱して、いろいろな野菜を食べましょう。 |
| 野菜は好き嫌いがあって、食べない種類がいくつかある。 YES・NO | |
| 揚げものなど、油を避けている。 YES・NO | 脂質は体のエネルギー。余分にとりたくはありませんが、むやみに制限するのも考えものです。揚げものを避けるよりも、市販のそうざいやスナック菓子などのほうに注意を払いましょう。 |
| 昼食は、丼もの、パスタやラーメン、うどんなど、一皿ですますことが多い。 YES・NO | お昼が毎日炭水化物だけでは栄養不足。タンパク質やビタミン類などもとれるよう、肉や魚、野菜も食べるようにします。 |
| 主食(ごはん・パン・めんなど)を食べずに、おかずだけですますことが多い。 YES・NO | 流行りの糖質制限をしている人も要注意。やせたいがために炭水化物をとらないという制限を長く続ければ、栄養のバランスがくずれて体調をくずしかねません。体のエネルギー(いわば体を動かすガソリン)の多くは、炭水化物から作られます。 |
| 年をとったら動かないから、あまり食べなくてよい。 YES・NO | 年をとったからといって、必要なエネルギー量は大きくは変わりません。そもそも体を維持するだけでも、約1100kcal(女性の場合)のエネルギーが必要です。エネルギーがたりないと、体は自分の筋肉や骨の成分を分解しようとしします。そちらのほう老化を早めます。 |