



筋肉の維持はバランスの良い食事が肝心

筋肉は体温を生み出し、内臓下垂を防ぎ、基礎代謝や体型のキープに欠かせません。ところが、加齢により太ももや腕を中心に筋肉量が衰え始めます。筋肉は日々分解されていますが、これをできるだけ少なくするためには、どれだけバランスよく食事をするかによって大きく異なることがわかっています。毎食「片手一盛りたんぱく質」を食べることと合わせ、様々な食材を取り入れましょう。



バランスの良い食事をしている人ほど長生き

健康を叶えるために、あえて何かを抜いたり増やしたり、様々な食事法が存在していますが、国立がんセンターが日本人の男女約8万人を対象に15年間追跡した研究報告では、「食事バランスガイド」の遵守率が高い人ほど総死亡率が低いことが明らかになっています。とくに、循環器疾患死亡・脳血管疾患死亡のリスクが低く、がんにおいても低い傾向がありました※1

朝ごはんはたんぱく質をプラスして、体内時計を効果的にリセットしよう

朝ごはんを食べる人はそうでない人に比べ、幸福度や生活充足度（健康・仕事・お金等）が高く、ワークライフバランスが取れてストレスも少ないことがわかっています※2

朝ごはんはこれほどの効果があるのは、体のリズムをコントロールする体内時計と密接な関わりがあるから。効果的に体内時計をリセットするためには、朝からたんぱく質（肉・魚・大豆・卵・乳製品）を欠かさないようにしましょう。朝ごはんの栄養バランスが良いほど、だるさや、学校や会社へのモチベーションへの低下が軽減されることもわかっています。

鍋・ホイル焼き・ソテー・味噌汁
炊き込みご飯・マリネ・パスタ

味噌汁・海苔巻き・サラダ・酢の物
ナムル・スープ・おにぎり



※出典1: doi:10.1136/bmj:1209 (Published 22 March 2016)
Cite this as: BMJ 2016;352:i1209
※出典2: 20代～60代までのビジネスパーソン男女1,000名に聞く「幸せ度とライフスタイルに関する調査」東北大学 スマート・エイジング国際共同研究センター

2 WEEK MEAL CHECK

食べたものに○をつけて
栄養の偏りを防ごう

チェックする食材リスト

- 魚介類 卵類 果物類 緑黄色野菜
- 肉類 乳製品 いも類
- 大豆製品 海藻類 きのこと類



使い方→1ブロックを1日とし、食べた食材に○をつけていきましょう

	2週間を振り返ってみよう	
	14日間のうちに各食材を食べた日を合計して書き出してみましょう。不足させやすい食材と栄養を把握することができます。1週間でも可。	
/ 2 WEEK	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK

刺身・寿司・鍋・鮭フレーク・ツナ缶
鯖缶・つみれ・干物・味噌煮・煮付け

そばろ・肉団子・生姜焼き・親子丼
牛丼・肉巻き・肉詰め・肉じゃが

納豆チャーハン・高野豆腐の味噌汁
鍋・肉豆腐・納豆パスタ・麻婆豆腐

/ 2 WEEK / 2 WEEK / 2 WEEK

/ 2 WEEK / 2 WEEK / 2 WEEK

冷凍里芋のお味噌汁・そばろ餡掛け・筑前煮
肉じゃが・ポトフ・トマト煮・煮っころがし

/ 2 WEEK

何度でも
ダウンロード可能!



ラブテリ トーキョー&ニューヨークの
ホームページから健康管理ツールが
ダウンロードいただけます。