

～健康に関するおねがい～  
ご成人おめでとうございます。

新たな節目にあたり、10年後の自分はどんな生活を送っていたいですか？『今』の健康管理は、未来の自分の体を作ります。以下のポイントをチェックして、将来の自分へ健康投資しましょう！

大切な人と  
家庭を持ちたい

どんな選択も  
自分の健康が大切！

仕事でキャリアを  
積みたい

ペットと一緒に  
世界一周したい

## 食事



### 【主食(ご飯)の適量】

両手に収まる大きさの茶碗で  
毎食 1杯: 男性 200g 女性 150g



### 【主菜(おかず)の適量】

肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質  
1日 手のひら 4 つ分



### 【副菜の適量】

野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど  
げんこつぐらいの大きさ  
1日 小鉢 5~6 品



乳製品は  
1日200ml

## 体重

体重は痩せすぎない、太りすぎない。

大きな病気(脳梗塞や心筋梗塞など)や、男女ともに  
将来の妊娠に影響あり。

痩せすぎも太りすぎも体調不良の原因に。

まずは自分のBMI(体格指数)を計算して、自分の  
体型を客観的に確認を。

### 【BMI(体格指数)の基準値】

やせすぎ  
18.5 未満

ちょうどいい！  
BMI 18.6~24.9

肥満  
25.0 以上

もっとも病気に  
なりにくい！

BMI 計算方法: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

たとえば身長160cm体重57kgだと  
 $57\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 22.2$

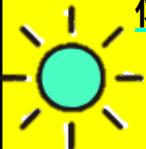




## 生活リズム



朝の光と朝ごはんで、体内時計をリセット。



体内時計の乱れは、さまざまな不調や生活習慣病  
などの要因に。

1日は24時間ですが、実は人間の体内時計は25時間でセットされています。

このズレをリセットするのが朝日と朝ごはん。朝日の成分と、朝ごはんが、体内時計を整えます。

### 【改善ポイント】

- ・飲み会の翌日でも、朝起きる時間はいつも通りにする。  
夜はしっかり睡眠をとって細胞の修復を！（寝る前にブルーライトを浴びると朝の勘違いして、体内時計が狂う原因に！メンタル不調にもつながります）
- ・朝ごはんは、糖質とタンパク質を摂ることを意識して！  
(朝ごはんを抜くと、肥満や便秘の原因にも△)

## ストレス

疲れるまえに休もう。

1人で抱えず、誰かに相談しよう。

新たな人間関係や新たな環境が始まり、ストレスも増えやすい状況です。暴飲暴食やタバコは一瞬のスッキリで、ストレスの解消にはつながりません。細胞を傷つけて、将来の病気や不妊のリスクの原因にも。ゆっくり湯舟につかる、好きな香りの物を集め、ストレッチ、森林浴などがおすすめ●

タバコは美容にも影響あり。  
シミ・シワ・くすみ・口臭・歯のきばみ…



▼あなたのストレス度は？  
こころの体温計でチェックしてみませんか？



「こころの体温計」試してみませんか？  
ストレス度・落ち込み度を  
簡単チェック！