

栄養だより

第158号
2023年9月22日発行

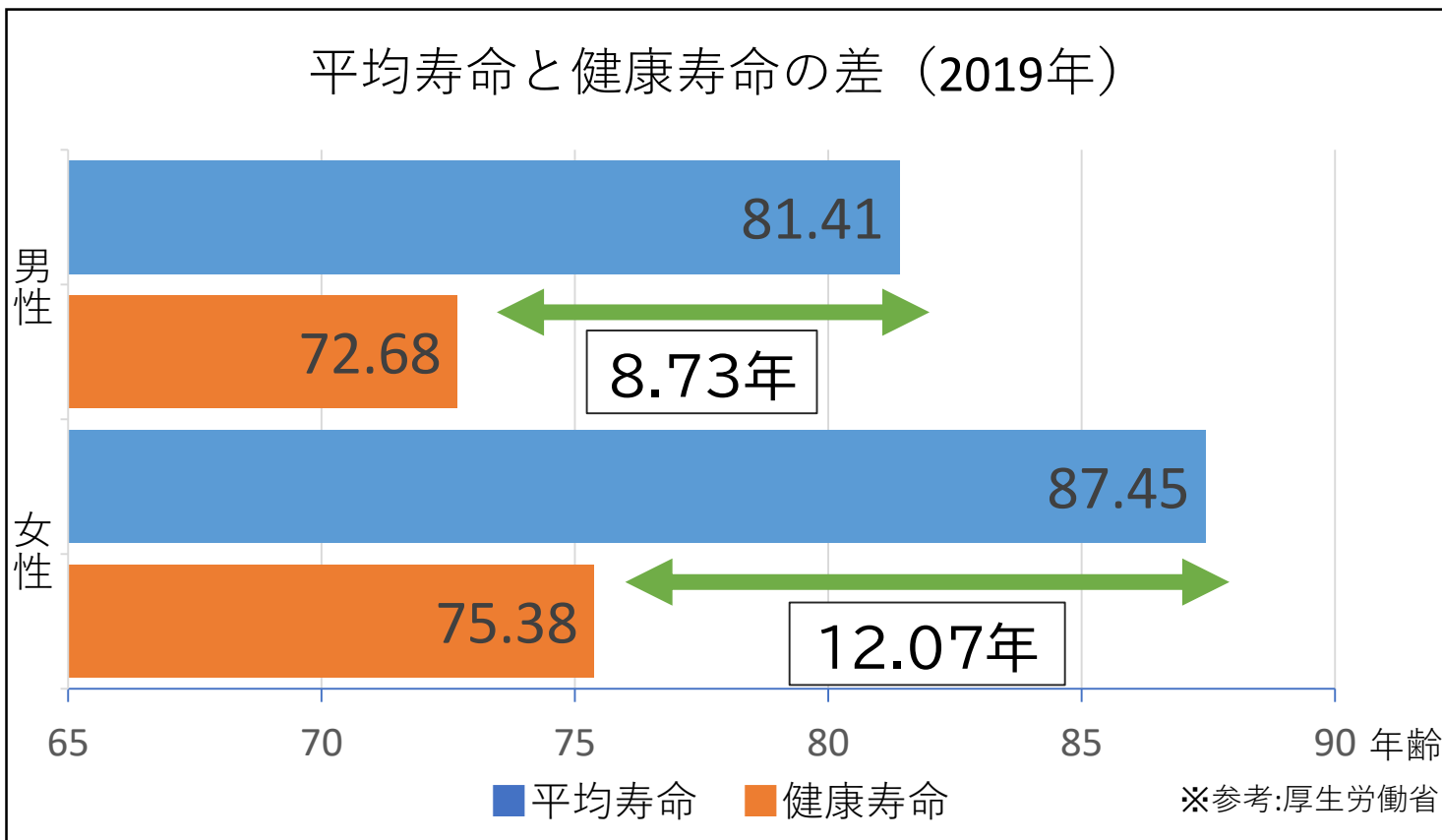
東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『健康寿命をのばそう』

健康寿命：

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

平均寿命と健康寿命の差（2019年）



不健康な生活をつづけると…

平均寿命と健康寿命の
差がひらく (男性8.7年、女性12年)

入院や介護が必要となる
期間が長くなる



健康寿命をのばすには**食事**が大切

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



主菜

肉、魚、卵
大豆製品

副菜

野菜、きのこ
海藻

主食

ごはん、パン
麺類

減塩

汁物1日1回

野菜
350g/日



果物
200g/日



※糖尿病の方は1日80kcalを目安に

乳製品
180g/日

