



【成人期】

〈18～40代前半〉



「仕事や家事・育児に忙しい日々を送るあなたへ。

バランス良くお食事出来ていますか？

自分の健康にも気を配り、定期的に健康診断も受けましょう。」

この時期に重要となる栄養素	各栄養素の働き	主に含まれる食品
カルシウム	骨や歯の成長。 精神的安定。	小魚・海藻類・乳製品・ 大豆製品・緑黄色野菜
ビタミンD	カルシウムの吸収促進	レバー・魚類・きのこ類
良質なたんぱく質 (必須アミノ酸)	筋肉・血・毛髪・皮膚を作る 精神的安定。	牛乳・鶏卵・ささ身・ 魚類・大豆製品
葉酸	貧血の改善。妊娠期なら 胎児の正常な発育に必要。	緑黄色野菜・ 納豆・いちご
鉄	貧血の改善。運動能力アップ。 精神的安定。	レバー・赤身の肉・ ひじき・魚類
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持。 ストレスへの抵抗カアップ。 鉄の吸収促進。	柑橘類・いも類・ 緑黄色野菜
ビタミンB群	皮膚や粘膜の強化。 集中カアップ。疲労回復。	レバー・青魚・豚肉・ 枝豆・貝類

※特定健診を受ける際はがん検診も一緒に是非受診しましょう。

