

女性のライフコースと食生活

妊娠期

乳児期・幼児期

学童期・思春期

青年期

壮年期・高齢期



妊娠期から高齢期までの食生活は、生涯でかかりやすい病気やリスクに大きく関わります。

⇒健康寿命を延伸し、女性が生涯健康で幸せに生きることができるよう、
食生活をよりよく保つことが大切です。

各年代でみられる女性の健康課題

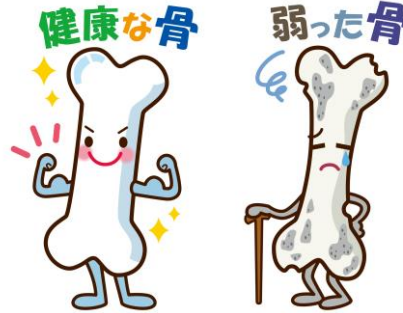
①貧血



②やせ



③骨粗鬆症



④生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常など)



⑤認知症・※フレイル予防



※フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態を言い、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の段階で、要介護になる危険があります。早めに生活習慣を見直し、健康な状態に戻ることが必要です。