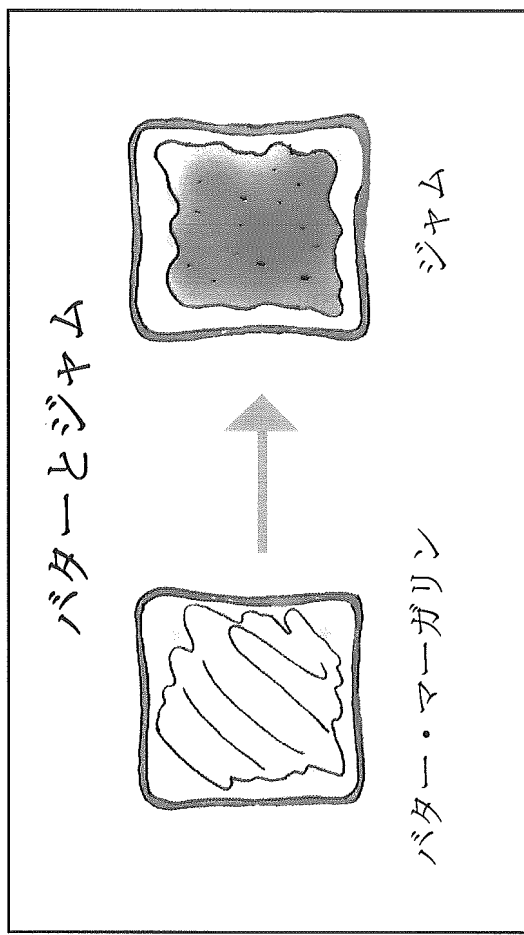
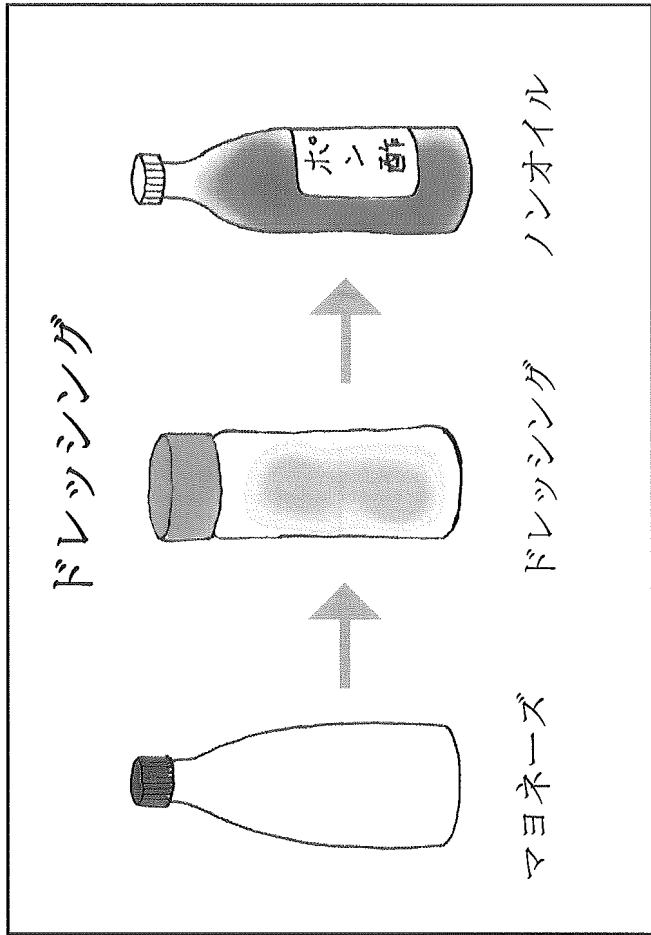
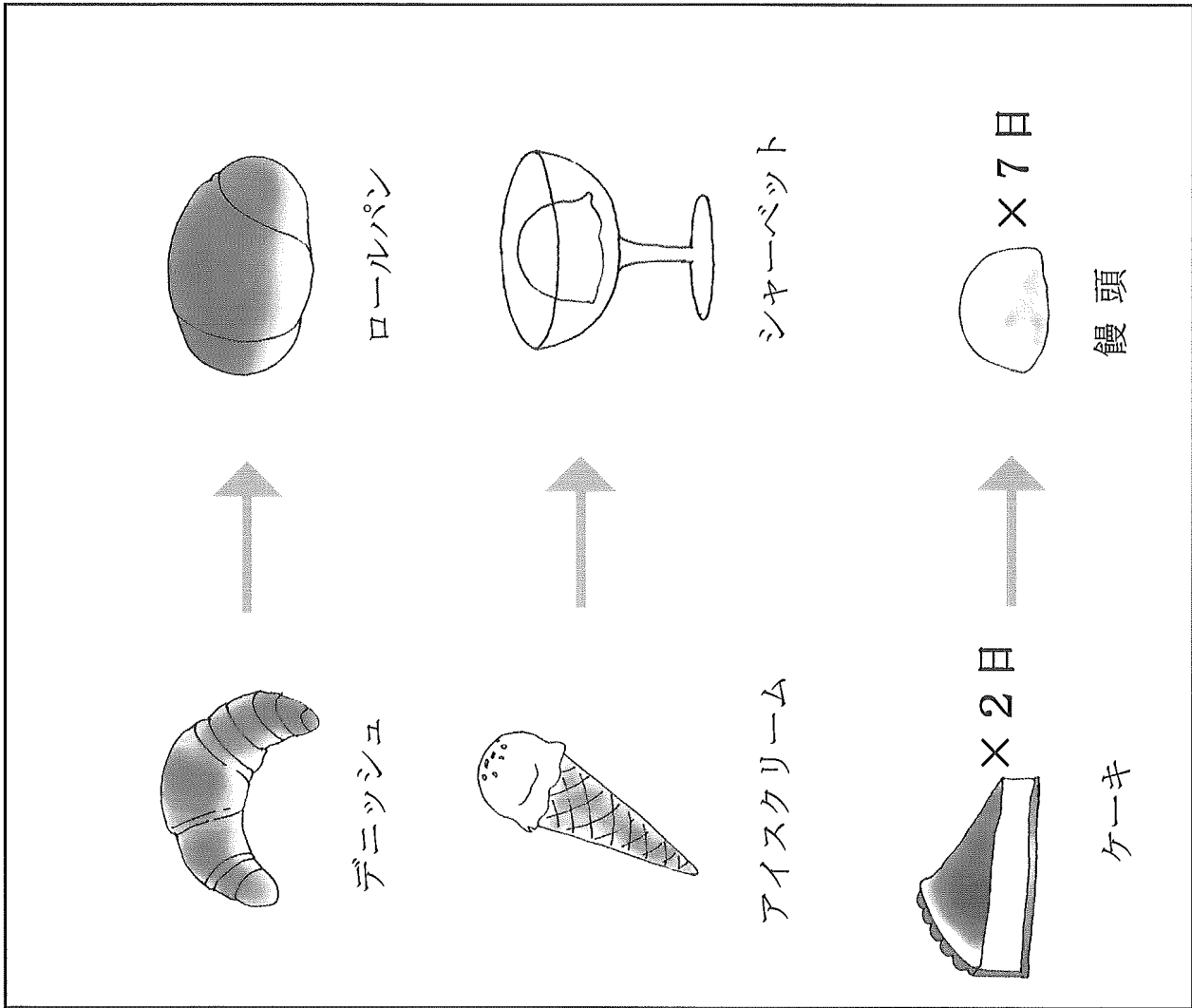
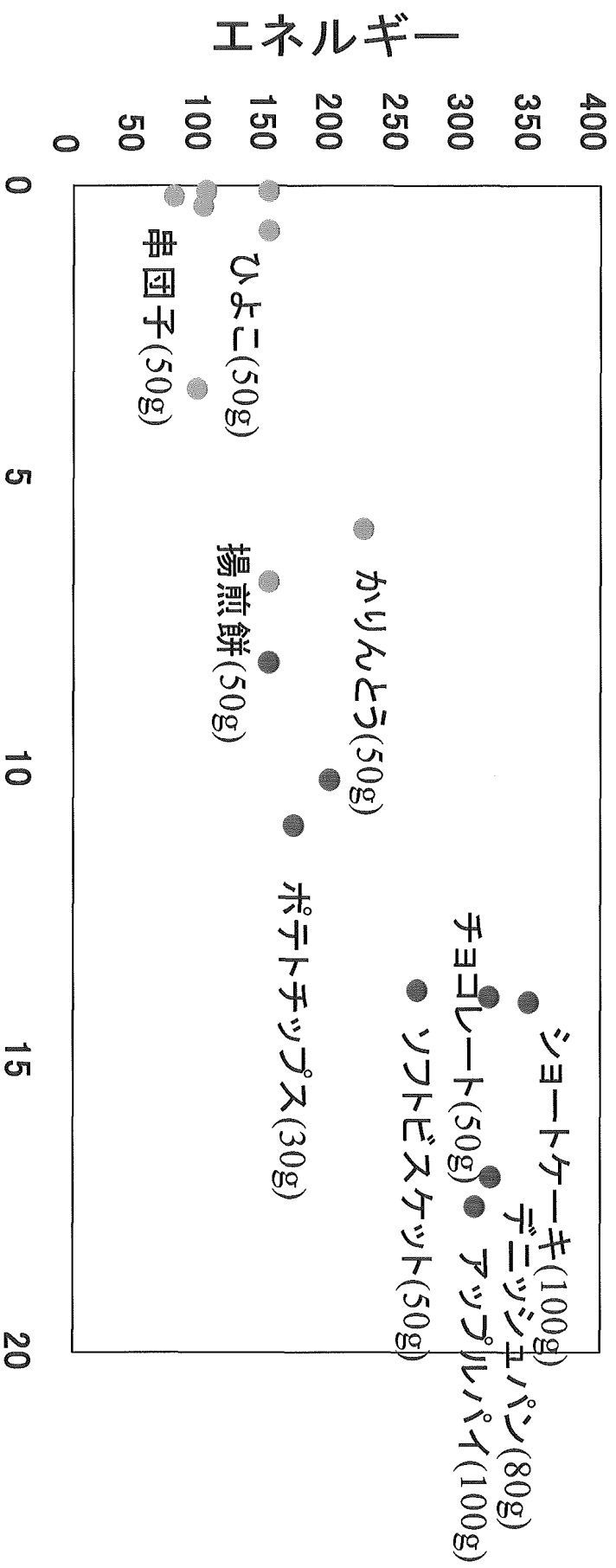


脂肪をへらすこつ (その2)



食品の脂肪とエネルギー (菓子編)

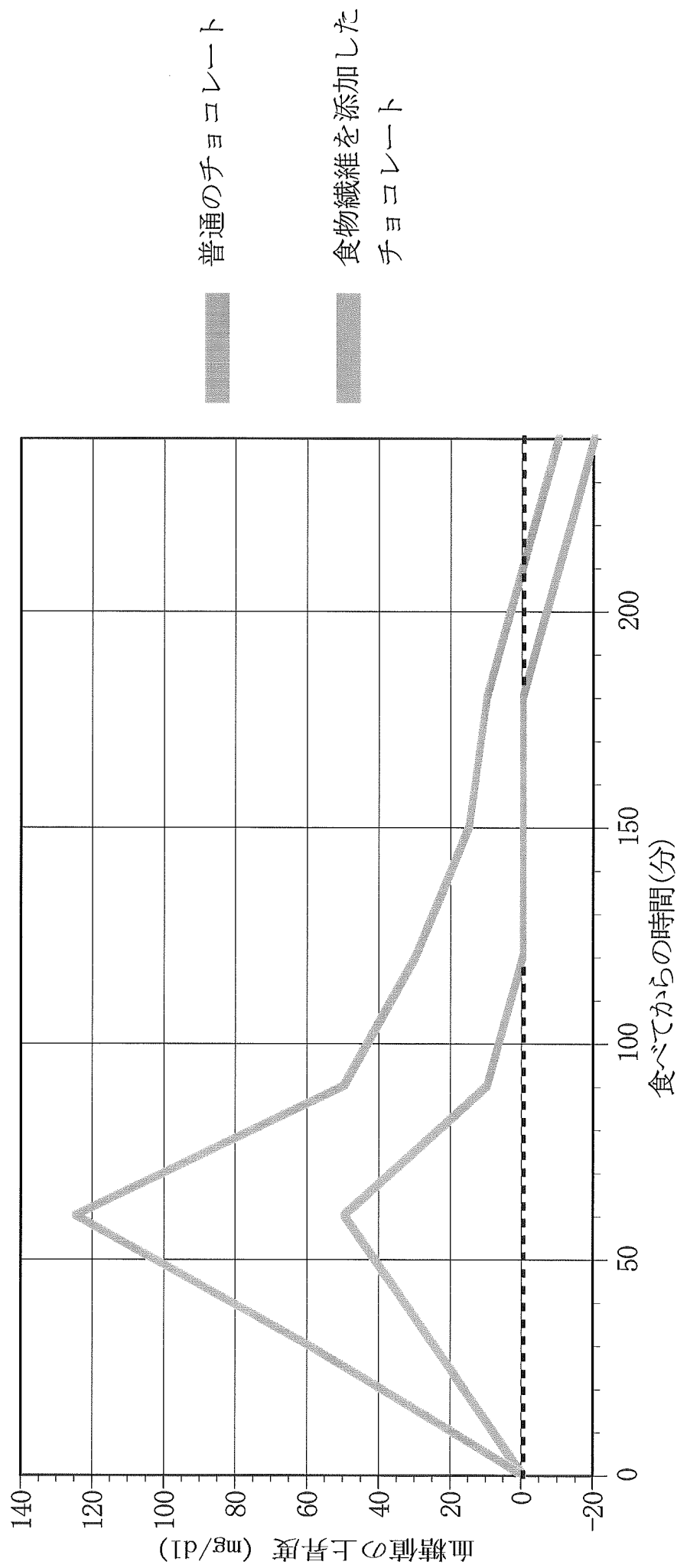
kcal



食品一回量あたりの脂肪

食物繊維はプレ糖尿病の薬

食べた後は血糖値がどれくらい上昇したか



食物繊維はプレ糖尿病の薬

(1) ねらい
食物繊維の効果を理解させる。

(2) ポイント

1) このグラフの説明のポイント
このグラフはプレ糖尿病の人達に食物繊維を加えたチヨコレートと加えていないチヨコレートを食べてもらい、食後血糖値がどのように違うか4時間にわたって比較したものです。どちらを食べた場合も血糖値は60分後にピークがありますが、食物繊維の入ったチヨコレートを食べた人の方が80 mg/dl 近くも低くなっています。

2) 食物繊維の効果

食物繊維をとると炭水化物を消化、吸収するスピードが落ち、食後の急激な血糖値の上昇が起こりにくくなります。そのため体への負担が少なくて済みます。ただし最終的に食べた炭水化物はすべて消化吸収されます。現在よく使われている糖尿病の薬の中にも同じ理論が応用されています。この薬は消化酵素の働きを抑えることにより、消化、吸収のスピードをゆるめ食後の急激な血糖値の上昇が起こらないようにしています。これが食物繊維をプレ糖尿病の薬と言った理由です。

3) 必要な食物繊維の摂取量

食物繊維つまり野菜を簡単に手に入るプレ糖尿病の薬と思って、1日に300g を目標に食べましょう。食物繊維は海藻、こんにゃく、きのこなどに多く含まれます。これらは低カロリーでかさ高い物が多く満腹感も得られ、食後の血糖値も下がるためプレ糖尿病の人向きの食べ物といえます。野菜にはほかに便秘の解消、コレステロールの低下、大腸癌をはじめとした癌の予防効果などがあります。まさに薬ですね。

予備知識

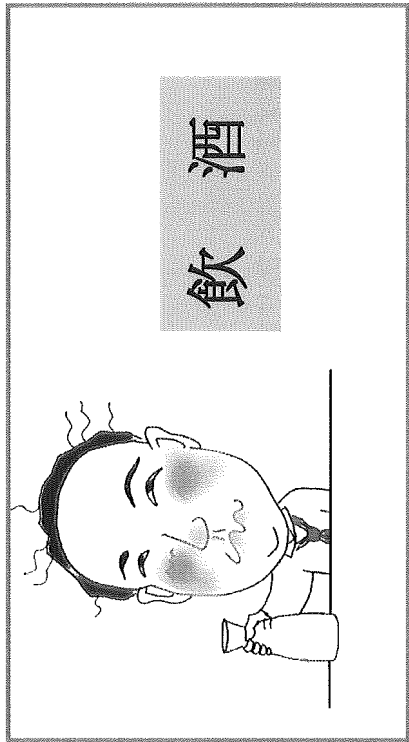
1) 血糖値とインスリンの働きやすさ

食物繊維を加えたチヨコレートを食べた人は血糖値のピーク(50 mg/dl)から0 mg/dlに戻るまで60分です。ところが加えていないものを食べた人は同じだけ血糖値が下がるのに2倍の120分もかかっています。このように血糖値がいったん高くなるとインスリンの効きが悪くなり下がるのに余計な時間がかかります。これはより長時間、高血糖にさらされることになり、糖尿病の進行、合併症の危険性を高めることとなります。

2) このチヨコレートの説明 (誤解しないように説明してください)

このチヨコレートは食物繊維の効果を見るために実験用に作られた物で市販の物ではありません。市販のチヨコレートにはこのように大量の食物繊維が入っていませんし、砂糖と脂肪をたくさん含んでいるので非常に高カロリーで糖尿病の人には全く向かない食べ物です。ちなみにこのチヨコレートは1つ110gで430 Kcal もあります。

アルコールを飲むと！！

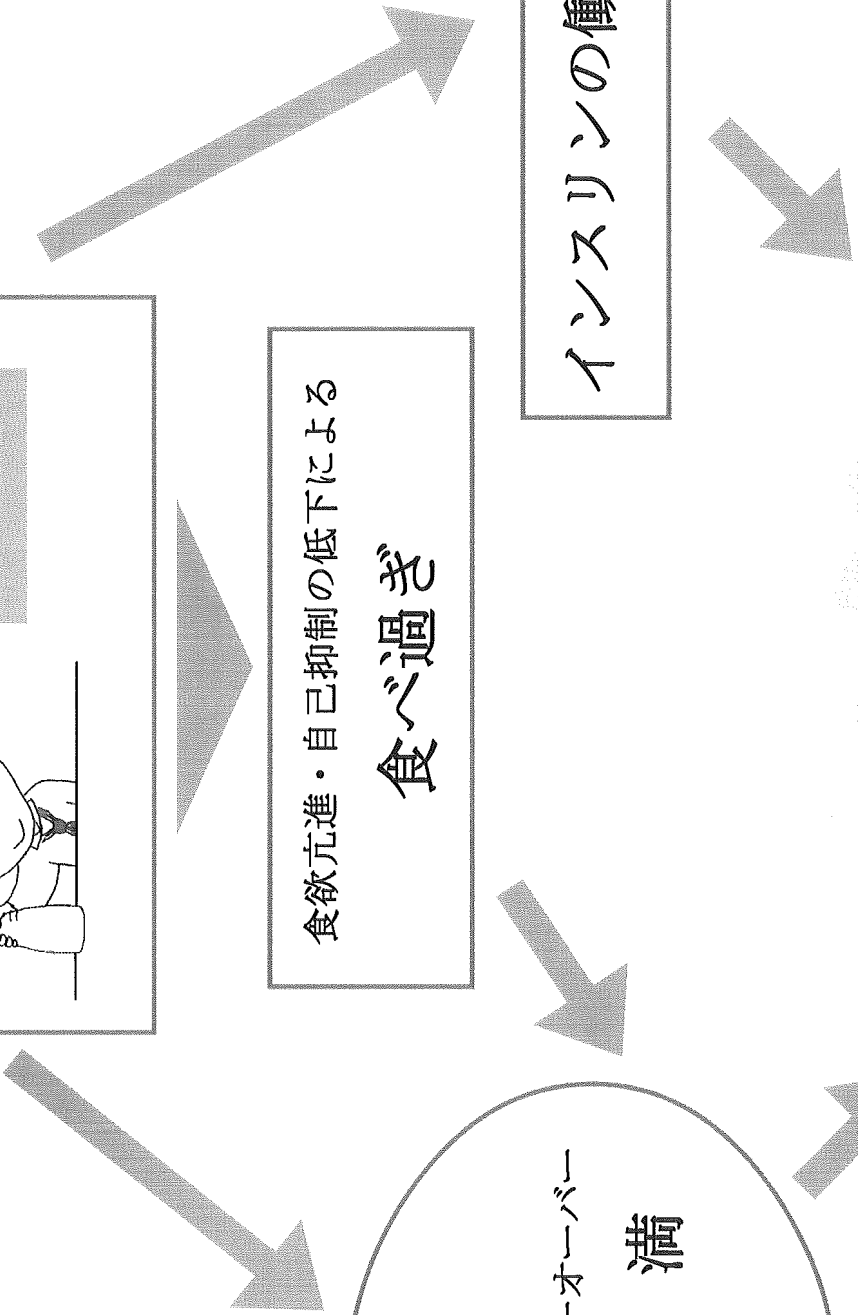


食欲亢進・自己抑制の低下による
食べ過ぎ



インスリンの働き低下

プレ糖尿病悪化



アルコールを飲むと！！

(1) ねらい

多量の飲酒はブドウ糖尿病を悪化させる要因であることを認識させる。

(2) ポイント

1) アルコールのカロリー

アルコールはカロリーだけのある水であり栄養はまったくありません。アルコールの成分であるエタノールは1g 7 Kcalと高カロリーで、多量の飲酒は容易にカロリーオーバーをもたらします。日本酒1合で200 Kcal、ビール大ビン1本で250 Kcalあります。ご飯でいうと1合で普通茶碗1杯分以上あり3合ものむと食事1回分のカロリーをとることになります。1日あたり1合まで、1週間で7合までと考えて調節しましょう。

2) アルコールの影響

お酒を飲むと食欲が増し、気が大きくなります。そのため抑制が効かず過食しがちです。また、つまみも高カロリーであることが多いのでカロリーオーバーしやすく肥満を招きブドウ糖尿病を悪化させます。さらにアルコール(エタノール)自体がインスリンの働きを悪くする作用があるため、肥満とあいまってブドウ糖尿病を悪化させます。

(3) 予備知識

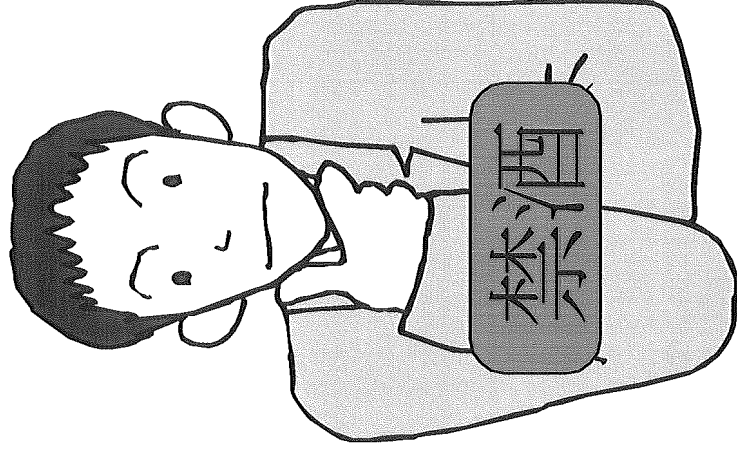
1) その他のアルコールの影響

多量の飲酒は他に高中性脂肪血症、痛風、肝機能障害、脂肪肝、慢性膵炎などをひきおこします。肝臓はブドウ糖を貯えたり、放出したりしながら血糖値のバランスを取っています。ですから、肝機能障害がひどくなるとブドウ糖尿病は悪化します。また慢性膵炎も膵臓でインスリンを作れなくしてしまうのでブドウ糖尿病の悪化の1つの原因となります。

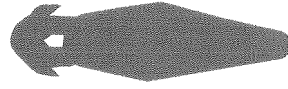
ただし、1合までのアルコールは善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やし、心筋梗塞を予防するといわれています。

禁酒の効果は2週間で現れます

思い切ってチャレンジしよう



- 眠りが深くなる
- 目覚めがよくなる
- 体重が減る
- 自信がつく
- 血圧が下がる



8. 思い切って禁酒しよう

(ねらい) 適正飲酒を身につけるためには、短期間の禁酒が効果的であることを理解させ、禁酒を促す。同時に、禁酒の際の注意事項を伝える。

(本文)

2合以上の多量飲酒を続けていると、血圧の上昇ばかりでなく、いろいろなデメリットが生まれてきます。例えば、健康診断でγ-GTPが高いと指摘される(肝障害)、肥満の元になる、眠りが浅くなったり、早朝のどが渇くなどして目を覚ます、睡眠時間の割に熟睡感がなくなるなどです。

今の飲酒量を、そのまま適正な飲酒量に変えることができればよいのですが、実際にはきわめて困難です。飲む前にいくら決心していても、いったん飲み始めると、普段の量まで飲んでしまった経験は誰にもあります。週に2～3日飲まない日を作るなども、簡単にはできません。そこで、思い切って短期間(2週間)の禁酒にチャレンジしてみませんか。

こうすることで、

- ①アルコールのない生活を経験してみる
- ②アルコールを控えるメリットを実感してみる
- ③飲酒の効用を確認することができず。

お酒を飲まないでいると、よく眠れるようになります。「眠るためにお酒を飲む」という人がよくいますが、実はお酒がなくてもよく寝られます。むしろ熟睡できるので、短時間の睡眠でも目覚めが良くなります。2週間もすると、午前中の仕事がかどる、鼻炎がよくなるなどお酒を飲まないメリットを実感できます。禁酒することで、自分の飲酒習慣を客観的にみることができるようになります。また、2週間くらいでも、禁酒による効果は高いのです。また、禁酒が実行できると大きな自信がきます。

またタイムインジの良い少量の飲酒が、ストレス解消に大いに役立つことも実感できると思います。禁酒期間を経験して、おいしく、体に無理のかからない飲酒の習慣を身につけましょう。

禁酒の実行のためには、

「のどが乾くまえにお茶や水を積極的にとる」

「食事の時は麦茶などを用意しておく」

「普段読めない本などを用意する」

「すぐ飲める状態でアルコールを置いておかない」

などが大切です。

はじめて運動をするには？

歩き方

・歩きやすい靴と服装で

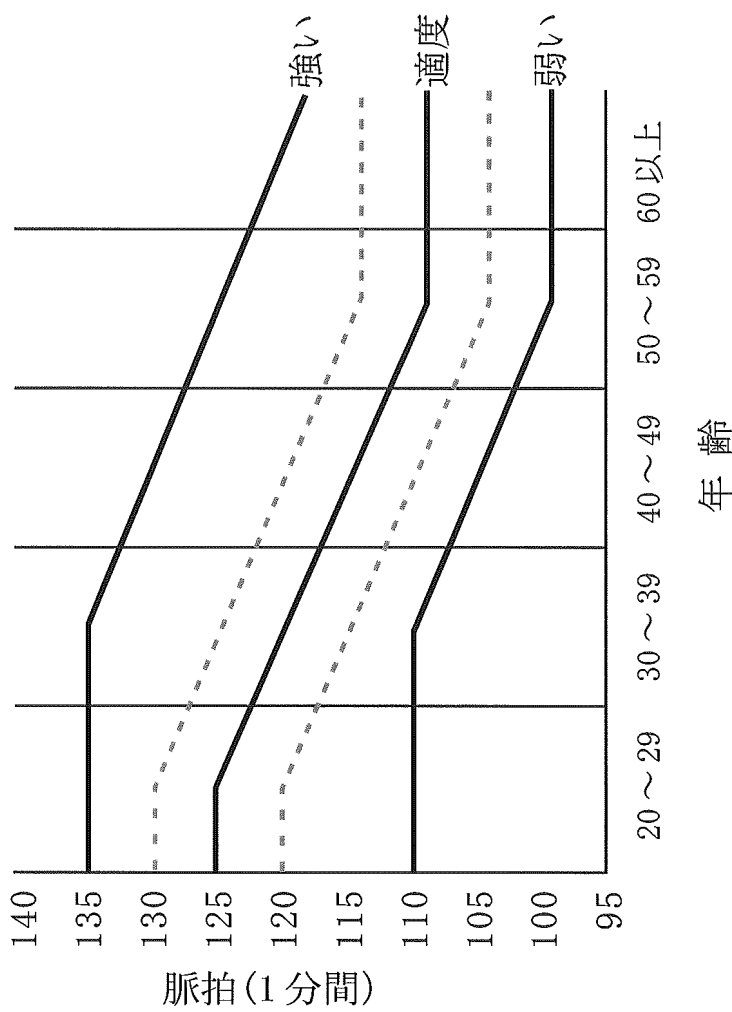
・手を大きく振る



・かかとから着地

・歩幅を広めに

年齢と適切な脈拍数



初めて運動するには？

(1) ねらい

初めて運動する人に、全身運動で特別な道具や場所の要らない早足歩きの基本を覚えてもらう。

(2) ポイント

1) 歩き方

ぶらぶら歩いても効果が少ないので早足歩きをします。運動の強度は脈拍で調節します。ただし年齢に応じて適切な脈拍数は違うので右のグラフから求めておきます。始めて間もない時は時々立ち止まって脈拍を確認します。出来るだけ体全身を使うために、姿勢は背筋をのばし、大きく手を振り、歩幅を広くとり、足はかかとから着地し足の裏全体で地面を蹴るようにして歩くようにします。

2) 歩く時間と頻度

まず必ず歩く前に最低5分は準備体操を、歩いた後にも最低5分は整理体操をして下さい。関節をほぐしたり、ストレッチのようなものでかまいません。最初のうちは15分ぐらいから、だんだんのぼして30～40分ぐらい歩くようにしましょう。できれば食後1～2時間後に歩くのがもっとも有効です。また歩く頻度は運動の効果が2～3日持続しますので週に2～3回するのが適当でしょう。

3) 自覚的な改善効果とやる気

血糖値などは病院などで測らないとわかりませんが、体重が減ってきたり、同じ運動をしていても脈拍があがらなくなったりなど自分でわかるものもあります。運動後に爽快感やストレスが解消された気分を感じられるようになればその運動は成功です。このような効果を実感し励みにしながら続けましょう。

(3) 予備知識

1) 注意事項

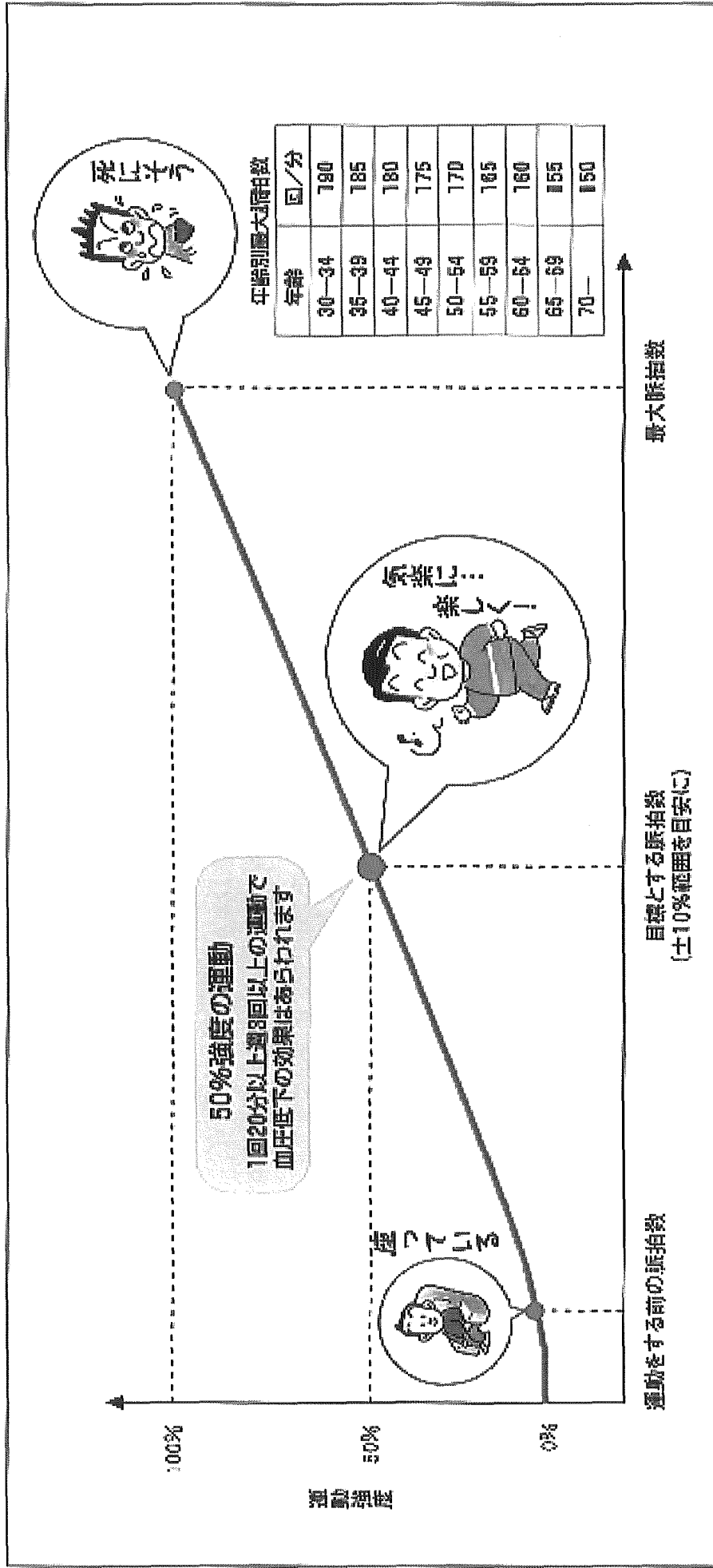
1 朝おきて何も食わずにすぐ運動をしてはいけません。糖や脂肪が効率よく消費されない上に、代わりに蛋白質がエネルギーとして消費されるために体に良くありません。

2 体調が悪い時や天候の悪い時は無理しないようにして下さい。

3 水泳やジョギング、自転車などはかなり強度の強いスポーツです。最初からこれらを行うのは危険です。体力が十分ついてからにしましょう。

運動強度のはかり方

運動をはじめると、運動を行った直後に1分間脈拍を数え、脈拍の変化で運動強度をみます。高血圧の人には、50%強度の運動が適しています



あなたの50%運動の脈拍数 = ((最大脈拍数 - 運動前の脈拍数) × 0.5 + (運動前の脈拍数))

1.1. 運動強度のはかり方

(ねらい)

運動を開始するには、強度を把握することが重要である。適切な運動強度と、運動強度のはかり方を理解させる。

(本文)

高血圧の人に適した運動は50%強度の運動です。安静状態が0%の運動強度、心臓が最大の速さで脈を打っている状態が100%の運動で、50%はその中間という意味です。運動強度は、運動前の脈拍と比べて、運動後の脈拍がどれくらい早くなったかでおおよそ分かります。

まず、運動する前の脈拍をはかってみましょう。片方の手の人差し指、中指、薬指をもう片方の手首にあてると脈がよくふれます。60秒間の脈拍をはかってみます。年齢別の最大心拍数から、運動前の脈拍を引いた数の半分を、運動前の脈拍に加えた数が、あなたの50%運動での脈拍数になります。

運動をする時には、運動を終えた直後にはなかった脈拍が、50%運動での脈拍数±10位の範囲になるように、歩く速度やコースを工夫して下さい。

運動に慣れないうちは、無駄な動きが多くなって運動量が多めになります。慣れてくると、同じ運動をしても脈拍が上がりにくくなります。無理な運動にならないように、また適切な運動量になるように、運動直後の脈拍を目安に、運動量を調節します。

また、脈拍は体調によって変化します。体調のあまり良くないときは運動量を控えるにしましょう。

運動記録をつけておくと、体を動かすことへの慣れや体調の変化がよくわかります。運動を始めて1ヶ月程度は、脈拍を記録するようにして下さい。

*脈拍の数え方を実際に指導して、50%強度の運動の脈拍数の目安を把握するようにしましょう。

あなたの節酒作戦

ID _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名 _____

自分では飲み過ぎでないと思っけていても実際には多量に飲酒している場合があります。飲酒量を適正に保つことは生活習慣病の予防・改善に大変重要です。この機会に日頃の飲酒習慣を振り返り、適量飲酒の良い習慣を身につけましょう。

目 標	
1. 2週間 (月 日から 月 日まで) 禁酒する	
2. 月 日からは、 外で飲む日を週に [] 回にする 一週間に [] 回飲まない日を作る 一週間の飲酒量を [] 合までにする	
＜テクニック＞	
家庭で	酒類の買い置きをしない
家庭で	酒類を飲む前に冷水やお茶を飲む
誘われたら	「先約が・・・」、「体調が・・・」と言う
宴会で	非アルコール飲料にする
宴会で	飲まずに盛り上がる

《節酒で》 約2週間で効果を実感できます
飲酒によるカロリー過多を避けましょう
(ビール大ビン1本=ご飯1杯)

あなたの節酒作戦

ID _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名 _____

自分では飲み過ぎでないと思っけていても実際には多量に飲酒している場合があります。飲酒量を適正に保つことは生活習慣病の予防・改善に大変重要です。この機会に日頃の飲酒習慣を振り返り、適量飲酒の良い習慣を身につけましょう。

目 標	
1. 2週間 (月 日から 月 日まで) 禁酒する	
2. 月 日からは、 外で飲む日を週に [] 回にする 一週間に [] 回飲まない日を作る 一週間の飲酒量を [] 合までにする	
＜テクニック＞	
家庭で	酒類の買い置きをしない
家庭で	酒類を飲む前に冷水やお茶を飲む
誘われたら	「先約が・・・」、「体調が・・・」と言う
宴会で	非アルコール飲料にする
宴会で	飲まずに盛り上がる

《節酒で》 約2週間で効果を実感できます
飲酒によるカロリー過多を避けましょう
(ビール大ビン1本=ご飯1杯)

あなたのダイエット作戦

ID _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名 _____

肥満の解消は、生活習慣病の予防・改善に最も効果的です。現在の食生活・運動習慣を見直し、ダイエットに挑戦しましょう。

<テクニック>

- ・ごはんもおかずも取り分けてから
- ・食事はいつも残す

重点	目 標
	体重を記録する
☆摂取エネルギーを減らす	
	間食を和菓子にする・果物をとる
	肉を魚・脂肪の少ない肉にする
	揚げ物・炒め物の回数を減らす [週計 回に]
	砂糖の多い飲み物を週計 杯に減らす
	食事を残す
☆運動量を増やす	
	毎日の歩数記録
	1日 [] 分の早歩きをする
	車の使用を減らして歩く
	ダンベル・セラバンド

あなたのダイエット作戦

ID _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名 _____

肥満の解消は、生活習慣病の予防・改善に最も効果的です。現在の食生活・運動習慣を見直し、ダイエットに挑戦しましょう。

<テクニック>

- ・ごはんもおかずも取り分けてから
- ・食事はいつも残す

重点	目 標
	体重を記録する
☆摂取エネルギーを減らす	
	間食を和菓子にする・果物をとる
	肉を魚・脂肪の少ない肉にする
	揚げ物・炒め物の回数を減らす [週計 回に]
	砂糖の多い飲み物を週計 杯に減らす
	食事を残す
☆運動量を増やす	
	毎日の歩数記録
	1日 [] 分の早歩きをする
	車の使用を減らして歩く
	ダンベル・セラバンド

体重記録表 (年 月 日から)

S-7

目標 マイナス kg

氏名

ID

+1kg ター+体重 (kg)	第1週							第2週							第3週							第4週													
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日							
-1kg																																			
-2kg																																			
重記録																																			

日付

4 日間食事記録表

整理番号

氏名

(年 月 日)

月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	昼食	昼食	昼食
夕食	夕食	夕食	夕食
飲酒 (○ ×)	飲酒 (○ ×)	飲酒 (○ ×)	飲酒 (○ ×)

4日分の食事の内容をその日のうちに、主食（ご飯2杯、うどん1杯等）、肉魚類、乳製品、野菜類について各食事について記入してください。量はわかる範囲で結構ですこの用紙は、食事指導の参考にしますのでできるだけ記入してください。

ヘルシーライフ手帳(第2版A) 効果的に脂肪を減らそう

氏名

使い方

1. 取りたいものを取ったときは○をつけましょう。
2. 減らすものを取ったときには●をつけましょう。
3. 普段よりたくさん取ったときは大きく、少しの時は小さくつけるとわかりやすいです。

砂糖の多い飲み物(1本あたり)

炭酸飲料	35g
スポーツ飲料	25g
缶コーヒー	25g
缶紅茶	35g

脂肪の少ない食品

	脂肪量 /100g	一回量 エネルギー
ご飯	0.4	168.2
和風麺・そば	0.7	118.6
フランスパン	1.3	279.0
そば	12.2	201.7
マグロ	14.0	125.0
豚もも肉	6.0	143.3
牛ヒレ肉	4.8	133.3
鶏ささみ	0.8	109.5
低脂肪牛乳	1.0	46.0
あんパン	5.3	280.0
生菓子	0.5	221.0
煎餅	1.0	375.0

脂肪の多い食品

	脂肪量 /100g	一回量 エネルギー
インスタントラーメン	19.1	458.0
菓子パン	21.3	395.0
ソーセージ	28.5	321.0
豚バラ肉	40.2	433.0
豚ロース	22.6	291.0
ハンバーグ	13.4	223.0
肉団子	15.2	223.0
チーズ	26.0	339.0
ショートケーキ	14.0	344.0
チョコレート	34.0	558.0
ビスケット	27.6	522.0
スナック菓子	35.3	553.0

	魚		大豆製品		野菜		低脂肪牛乳		脂肪の少ない肉		(和菓子)		脂肪の多い肉		ハンバーグなど肉加工品		洋菓子		揚げ物・炒め物		砂糖・加糖飲料		外食		飲酒			
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜		
とり																												
たい																												
い																												
もの																												
減																												
らす																												
もの																												
外食																												
飲酒																												

生活習慣改善指導ファイル

指導テーマ

耐糖能異常

ID _____

氏名 _____

指導期間 _____年 _____月 _____日 ~

_____年 _____月 _____日

実施施設 _____

実施施設名 _____

指導担当者 _____

ID _____ (男・女)
 (実施施設) (個人)

_____ 年 _____ 月 _____ 日 生
 (西暦で記入)
 身長 _____ cm

《指導ポイント》 () 食事 () 運動 () 節酒 () 肥満
 《その他注意項目》 () 高血圧 () 運動 () 肥満 () 高コレステロール

既往歴・現病歴： 仕事内容： 家族構成：	性格： 趣味： その他注意事項：
------------------------------------	--------------------------------

(プレ調査票配布 月 日)

検査項目	プロフィール調査		初回指導		1ヵ月後		2ヵ月後		4ヵ月後		6ヵ月後	
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
体重 (kg)												
空腹時血糖値 (mg/dl)												
HbA1c (%)												
TG (mg/dl)												
1.5AG (μg/dl)												
SBP (mmHg)	1回											
	2回											
DBP (mmHg)	1回											
	2回											
脈拍数	1回											
	2回											
平均歩数	/											
平均運動量	/											
アルコール (合/週)												
体脂肪率												
ウエスト	/		/		/		/		/		/	
ヒップ	/		/		/		/		/		/	
W・H比	/		/		/		/		/		/	
最大1歩幅												
椅子立ち上がりテスト												

《指導記録》

【 初回指導 】

指導担当者 _____

【 1ヵ月後 】 ～ 達成度 ～

～ 次回までの目標 ～

【 2ヵ月後 】 ～ 達成度 ～

～ 次回までの目標 ～

【 4ヵ月後 】 ～ 達成度 ～

～ 次回までの目標 ～

【 6ヵ月後 】 ～ 達成度 ～

～ これからの目標 ～