

Let's Step!

ステップエクササイズは、ウォーキング以上のエネルギー消費を期待できます。雪が積もって、吹雪いて歩けない日は暖かい家の中で、昇り降りしましょう！

まずは、基本の動作から・・・



1. 台の前に立って、



2. 片脚で昇って、



3. 両脚で立って、



4. 片脚ずつ降りて、



5. 両脚とも降りる。

POINT 1

この昇降動作を、**きつくない**程度のテンポでリズムカルに**繰り返**します。ムリは禁物です。**自分のペース**で行います。

POINT 2

一度に長時間行わなくても、10分ずつを**細切れ**でOK。**ライフコーダー**にも活動は記録されます！

Step Variation

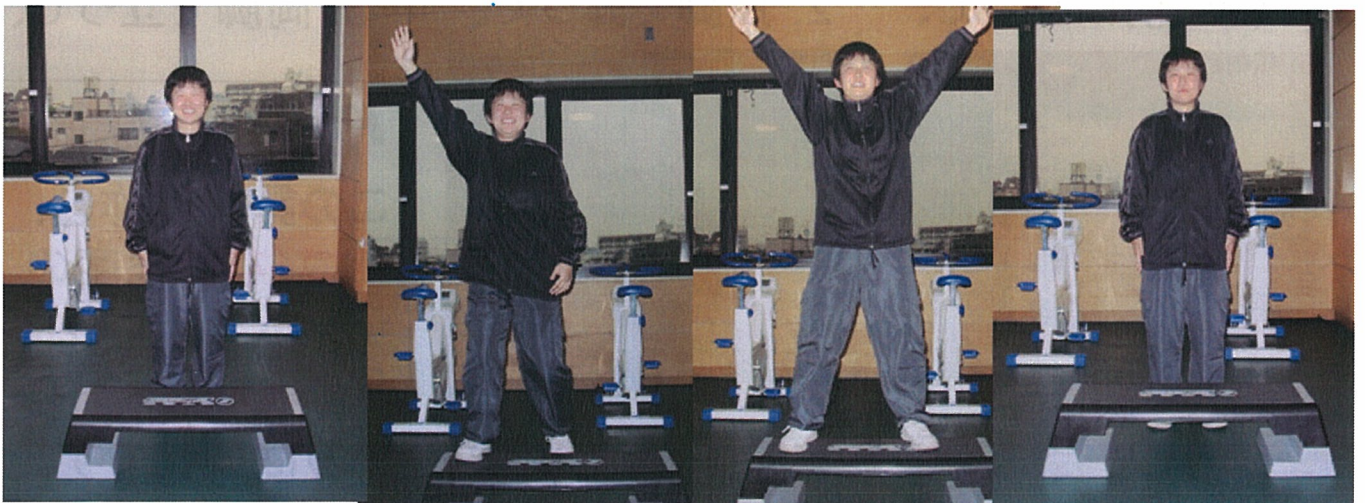
ステップエクササイズは、動作を工夫することで様々な筋を刺激することができます。

太ももの内側を刺激する運動



脚を**広め**に踏み出して、台の**端に乗り**、脚を開いてしっかり立つ。

より多くエネルギーを使える運動



脚を踏み出すときに、腕も一緒に大きく開く。

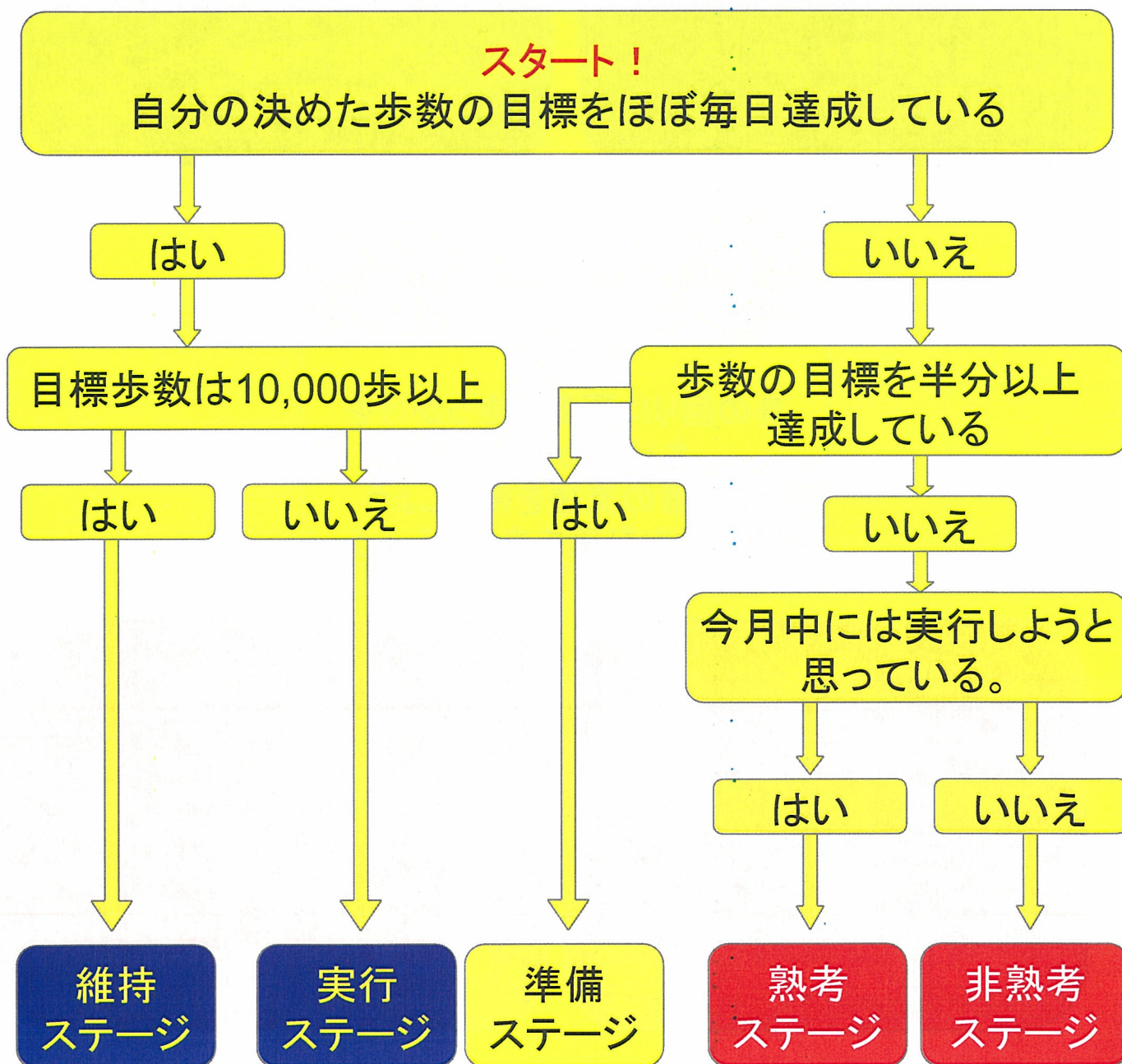
POINT 3

基本の動作と組み合わせれば、楽しく行え、**疲労を軽減**できます。
自分の好きな**音楽に合わせて**、リズムカルに行うと楽しさ倍増！

謹賀新年

あなたの今の運動・身体活動 ステージを知りましょう！

下のチャートに順番に答えてください。あなたの運動・身体活動に対する取り組みの心構えがわかります。



ステージ別のアドバイスを参考に、今年もがんばろう！

維持 ステージ

自分を褒めましょう
傷害に注意しましょう

実行 ステージ

倦怠感を予防しましょう
恩恵を再認識しましょう

準備 ステージ

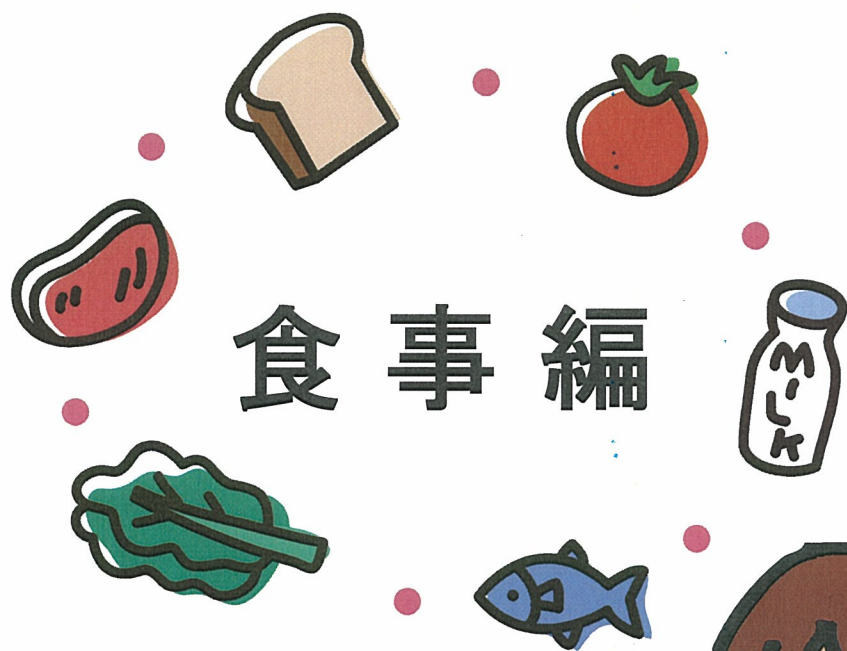
身の回りに運動のきっかけを
ちりばめましょう
親近者の支援を得ましょう
具体的な計画を立てましょう

熟考 ステージ

肥満を解消した自分を
イメージしましょう
運動阻害要因を取り除きましょう
短期的目標を設定しましょう

非熟考 ステージ

運動の恩恵に気づきませんか？
大きな病気への
不安を持ちましょう
病気になってしまった場合の
周囲への迷惑を考えましょう



食事編



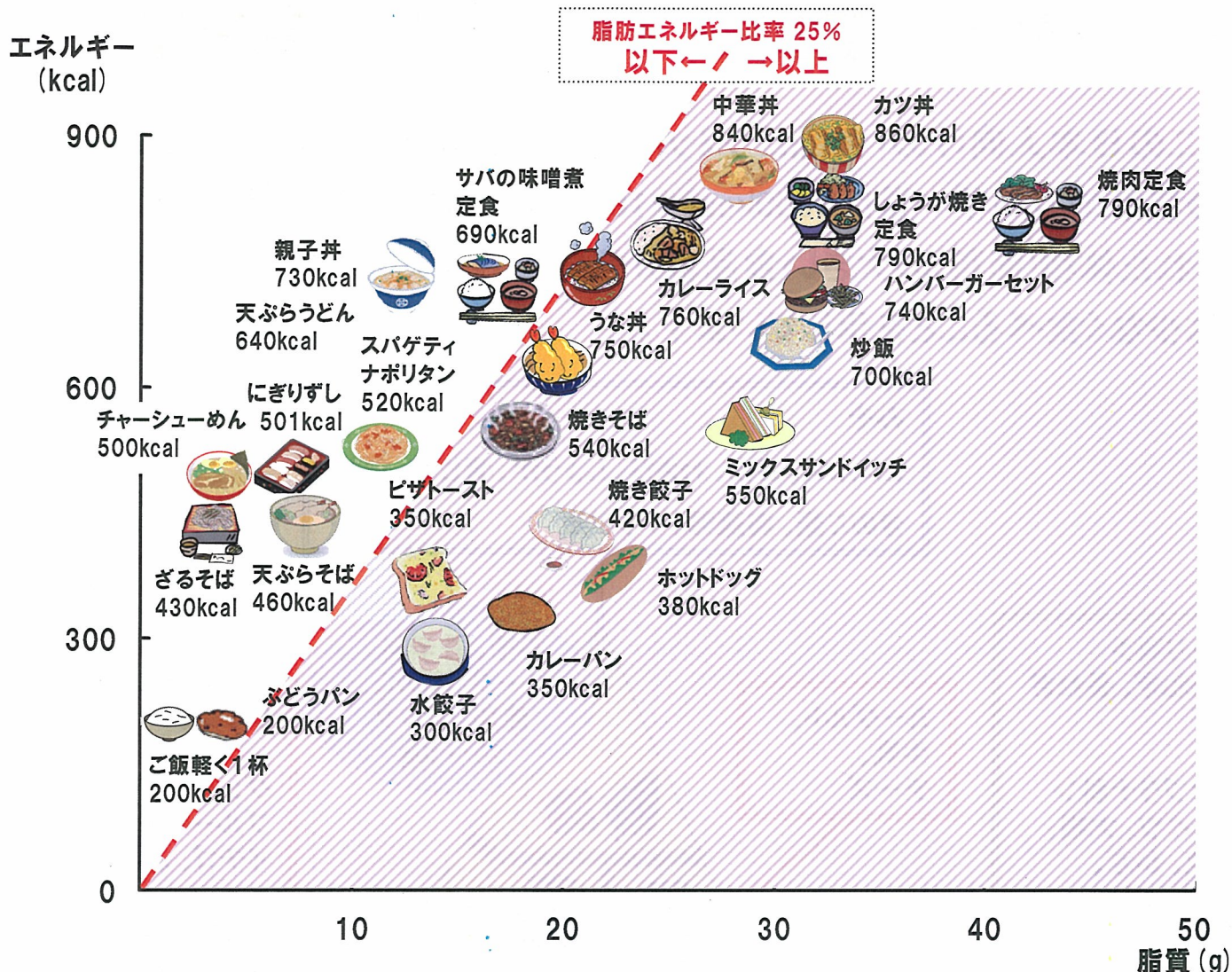
旬の野菜で「食品ピラミッド」～日本版～

この日本人向けの「食品ピラミッド」を目安に食事をとると1日当たりの摂取エネルギー量は1600kcal～1800kcalになります。ピラミッドに示された体積(面積)の大きい食品群からはたくさん、小さな食品群からは少なく食べることを示しています。



★ 料理の選び方について考えてみましょう。

1食分あたりのエネルギー・脂質



外食などで料理を選択する際には、エネルギー比率が25%以下の料理を選び、脂身、とんかつ、天ぷらはできるだけ避けましょう。丼物などの「単品型の料理」ではなく、野菜を使った鉢物がつく「〇〇定食」を選ぶとエネルギーや脂肪の摂取を抑えることができます。

★ 栄養成分表示を活用しましょう。

外食メニューや多くの加工食品には栄養成分表示がされています。あなたが摂取したエネルギー量が簡単にわかります。

袋のうらを見ると



製造所固有記号はこの面の右上に記載	
※開封後はお早めにお召し上がりください	
栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	557kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	35.1g
炭水化物	54.9g
ナトリウム	363mg
(食塩相当量 0.9g)	

栄養成分表示(100g当たり)			
エネルギー	557kcal	炭水化物	54.9g
たんぱく質	5.4g	ナトリウム	363mg
脂質	35.1g	(食塩相当量)	0.9g

缶のうらを見ると



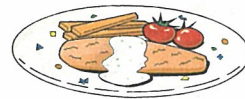
栄養成分表示(100g当り)	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.5g
炭水化物	7.0g
ナトリウム	51mg

栄養成分表示(100g当たり)			
エネルギー	35kcal	炭水化物	7.0g
たんぱく質	0.6g	ナトリウム	51mg
脂質	0.5g		

調理法でこんなにカロリーが違います

なす 

天ぷら	234kcal
素揚げ	155kcal
なべしぎ	120kcal
炒め煮	97kcal
煮物	41kcal
おひたし、焼き物	26kcal



フライ
357kcal



ムニエル
226kcal



照り焼き
185kcal



ホイル焼
139kcal

さけ

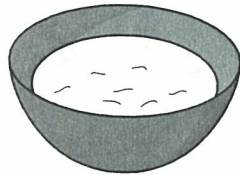


1切れ
80g
110kcal

一単位80kcalとした時の食物の量



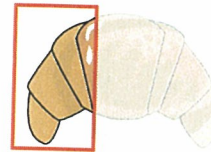
ごはん
約50g



全粥
110g



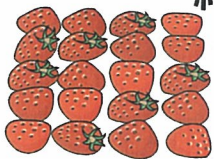
食パン半切れ
30g



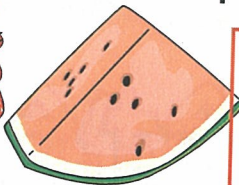
クロワッサン
19g



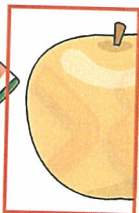
ゆでうどん 80g



いちご
235g



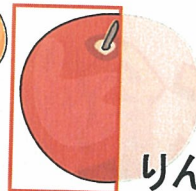
すいか
216g



なし
186g



みかん
174g



りんご
148g



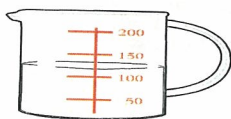
柿
133g



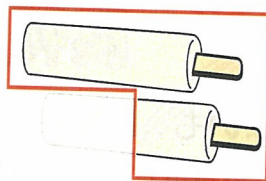
バナナ
93g



ヨーグルト
120g



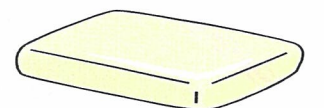
普通牛乳 119g



アイスマルク
48g



コーヒーホワイト
32g



プロセスチーズ
24g



油 9g



バター
マーガリン
11g



バターピーナツ
14g



アーモンド 13g



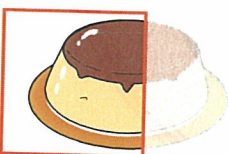
チョコレート
14g



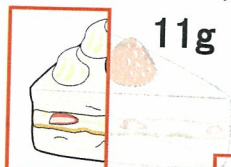
クッキー
15g



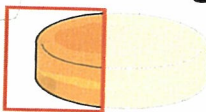
せんべい
21g



カスタード
プリン 63g



ショート
ケーキ
23g



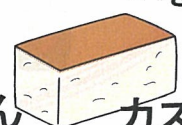
今川焼き
36g



草もち 35g



あんぱん
29g



カステラ
25g

満腹感を増やすポイント

★野菜でボリューム感をだす。



具たくさんの味噌汁、カレー、シチューなど

★歯ごたえのある食材を使う。



ゴボウ、レンコン、竹の子 など

★食材は大きめに切って使う。



肉じゃが、野菜の煮物 など

★ゆっくりよく噛んで食べる。



カリウムと食物繊維を多く含む食品

カリウム

里芋
煮物1鉢(80g)
あたり



ほうれん草
お浸し1鉢(70g)
あたり



トマトジュース
1缶(195g)
あたり



小松菜
お浸し1鉢(70g)
あたり



食物繊維

さつまいも
煮物1鉢(80g)
あたり



カボチャ
煮物1鉢(80g)
あたり



納豆
1パック(50g)
あたり



ブロッコリー
2房(40g)
あたり



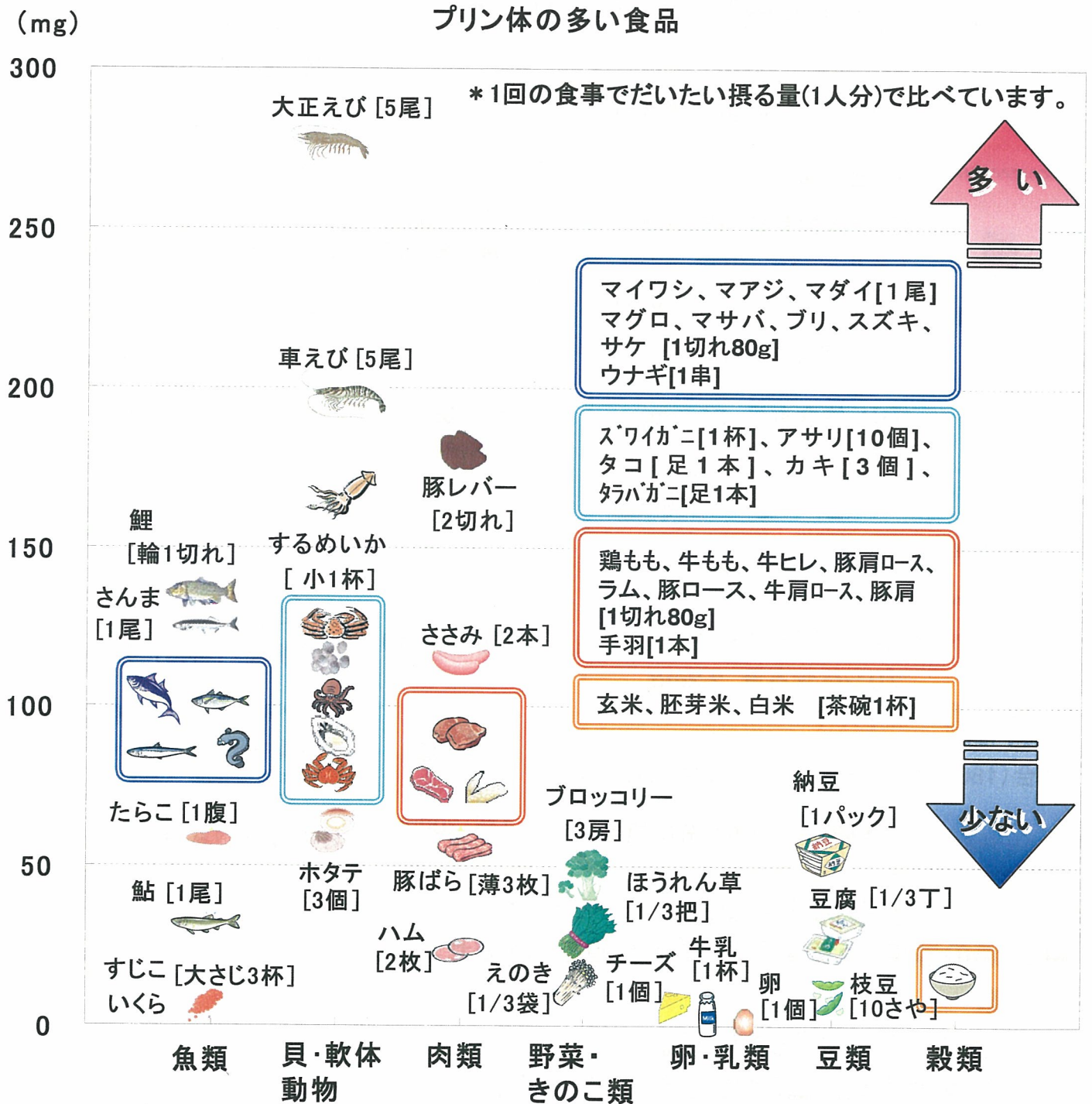
ごぼう
煮物1鉢(50g)
あたり



* 1回の食事でだいたい摂る量(1人分)で比べていま

★尿酸とプリン体について

尿酸はプリン体と呼ばれる物質が代謝されてできた老廃物で、水に溶けにくい物質です。血清尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を高尿酸血症といいます。肥満度が上がると血清尿酸値も上昇するといわれています。




上の図でもわかるように、植物性の食品はプリン体が少なく、動物性の食品はプリン体が多く含まれています。野菜・海藻類(わかめ、昆布、ほうれん草、ごぼう、さつまい、にんじん等)はプリン体が少なく、尿をアルカリ化して尿酸を排泄しやすくするので、積極的に摂りましょう。

★プリン体とアルコールについて

アルコール飲料はプリン体を多く含まなくても血清中の尿酸値を上昇させる作用があります。暑い時に、炭酸の清涼感で飲みやすいビールを多く飲みがちです。でも、ビールは他のアルコール飲料に比べてプリン体を含むので、摂りすぎには気をつけましょう。中でも地ビールには他のビールに比べて多くのプリン体が含まれています。日本酒1合または、ビール500mlまたは、ウイスキー60ml程度に抑えましょう。


アルコール飲料中のプリン体含有量とエネルギー


 ...お茶碗軽く1杯(100g) 168kcal

 **ビール**

 **プリン体含有量 15.2mg**
エネルギー

350ml  **144kcal**
お茶碗軽く1杯分に相当

 **プリン体含有量 21.8mg**
エネルギー

500ml   **206kcal**
お茶碗軽く1.5杯分に相当

 **日本酒**

 **プリン体含有量 2.2mg**
エネルギー

1合(180ml)   **196kcal**
お茶碗軽く1・1/5杯分に相当

 **焼酎**

 **プリン体含有量 0.1mg**
エネルギー

1合(180ml)  **152kcal**
[焼酎6:湯4] お茶碗軽く1杯分に相当

 **エネルギー**

1缶(350ml)  **193kcal**
お茶碗軽く1杯分に相当

 **ワイン**

 **プリン体含有量 0.8mg**
エネルギー

1杯(200ml)  **146kcal**
お茶碗軽く1杯分に相当

 **プリン体含有量 0.8mg**
エネルギー

1杯(200ml)  **145kcal**
お茶碗軽く1杯分に相当

生活習慣のポイント

● 肥満の解消: 減量することが尿酸値を低下させます。

● 食事

- ★ 食べすぎに注意しましょう。
- ★ 動物性食品に偏らないようにしましょう。
- ★ 野菜をしっかり食べましょう。
- ★ しっかり水分をとって尿酸を尿中に排泄しましょう。

● 適度な運動(有酸素運動)

有酸素運動は、体脂肪の減少、軽症高血圧の改善、HDL-コレステロールの上昇、耐糖能の改善などの効果があります。できる範囲で運動を続けましょう。



無理なく減量する術を学びましょう！

1. 極端なダイエットが身体に及ぼす影響とは？

《極端なダイエット例》



ケース1: 17歳 女子高生、体重100kg

「リンゴダイエット」を3ヶ月行い、30kg痩せたのですが、足腰が立たなくなりトイレで座り込んでしまったと来院。ビタミンB₁欠乏症による末梢神経障害でした。



ケース2: 19歳 男性、体重120kg

「キャベツダイエット」により、4ヶ月で40kgほど痩せましたが、夜盲症になりました。ビタミンA欠乏症です。湿疹や皮疹もでていました。

極端なカロリー制限によるダイエットは、必要な栄養素の欠乏をおこし、体調を崩してしまいます。自分にあった適切なエネルギー量を摂り、地道にコツコツと体重を減らしていくことが大切です。

また、最近、「〇〇〇を食べると痩せる」という番組が多くありますが、実際はただ単にそれを食べるだけではなく、食事や運動等いろいろなものを組み合わせています。番組の8割方はカロリー制限というトリックを使っているのです。何を食べても痩せるという論理に惑わされないように気をつけましょう。

2. リバウンドと体重が落ちにくくなるメカニズムについて

リバウンドは必ず起きます。全くリバウンドなしに体重が減っていくと体重はゼロになるわけですから、それはありえません。

どうしてリバウンドするのでしょうか？

われわれの身体には、エネルギーの摂取が減少すると身体が反応して、より少ないエネルギーで生きていくように適応できるメカニズムがあります。

食事の制限を行う過程では、必ず適応が生じ、体重減少が停滞しますが、「今が辛抱」と考えてコツコツと頑張りましょう！

3. ストレスが食欲増進に影響するの？

ストレスが食欲を増進させることは、古くから確かめられています。一般的に肥満で問題となるのは、軽微なストレス、心理的なストレス、あるいは慢性的に続くストレスです。それらはほとんど太らせる方向に働くようです。

また、食事制限自体も身体にとって“常日頃と違ったこと”を行うため、1つのストレスになってきます。ストレス解消することが、効率のよい減量を導く道にもつながります。

4. どのようにしたら、ストレス解消ができるでしょうか？

ストレス解消にも身体を動かしたりすることが効果的です。

あなたにとってストレス解消になることは何でしょうか？挙げてみましょう！



5. 記録することは減量するときはどうして効果的なのでしょうか？

体重を測ることは自分自身を見つめなおす唯一の機会です。毎日記録していくことで、自分自身を客観的に見られるようになり、知らず知らずのうちにセルフマネジメントができていきます。まずは自分自身を見つめ直すことから始めましょう！！

6. リバウンドが少なく、効果的に減量できる運動のポイント



【運動頻度】

運動はほぼ毎日(週5日・・・運動できない日があることをあらかじめ想定)することが望ましいです。

【運動開始時間と運動時間】

食後1時間～3時間くらいの間に運動するのが理想的です。これにより、食後の血糖値の増加を予防できます。まとめて運動あるいは合計時間を決めて10分程度の細切れ運動で何回かに分けて行いましょう。

【運動強度】

強い運動を最初から行うことは無理ですし、危険を伴いますが、減量後、減った体重を長期間維持している人では、より速く歩いてみるなど次第に運動強度をあげることを考慮してもいいですね。

【運動の種類】

肥満の治療は体重を減らすことが目的ではなく、減った体重を維持することが大切です。減らすことは比較的簡単ですが、減った体重を維持することは難しいことです。長期にわたって食事や身体活動の習慣を維持していかなければならないので、長続きできる運動を考え、自分に合った生涯継続できる運動を見つけることが大切です。できれば楽しいものの方がいいですね。



太らない食事を考えましょう

食事の内容を考え直して見ましょう。

★**主食(1品)**+**主菜(卵・魚・肉から1品+大豆製品1品)**+**副菜(2品)**をそろえる。これに牛乳1本、ヨーグルト、果物を間食で。

食事の組み立て方 (1食500~600kcalが目安)

1: 主食を決める



1杯: 100~150g
170~250kcal
たんぱく質 2.5~3.6g



1枚: 60g(160kcal)
たんぱく質 6g
バター: 10g(1カケ)
80kcal



うどん1玉: 240g
(250kcal)
たんぱく質 6g



中華麺1玉: 120g
(340kcal)
たんぱく質 10g

2: 主菜を決める (たんぱく質として60gは摂りましょう)



1個: 60g(80kcal)
たんぱく質 7g



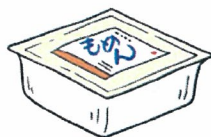
魚切り身: 70g
(80kcal)
たんぱく質 14g



小1パック: 40g
(80kcal)
たんぱく質 7g



肉類(脂なし): 60g
(80kcal)
たんぱく質 13g



もめん½丁: 150g(110kcal)
たんぱく質 10g

3: 副菜を決める (一日350gは食べたいです)



サラダ
70g



野菜味噌汁
(スープ) 70g



お浸し
70g



芋煮
70g







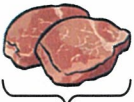








ひじき煮
70g



きんぴら
70g













一日の献立を立ててみました

1600kcalの一日メニュー

朝食	昼食	間食	夕食
 110g  野菜味噌汁  小パック1  りんご1/2	  肉うどん  野菜和え物	 Milk 	 110g  焼き魚   野菜煮物

- ★野菜の味噌汁には葉物の野菜・根菜類を入れましょう。
- ★野菜は酢の物、和え物、煮物でバリエーションを楽しみましょう。
- ★麺類は以外とカロリーが高く、少し残すくらいで適量です。
- ★食べ過ぎたなと感じた次の食事は主食・主菜を少なく。
- ★揚げ物をするとこんなには食べられません。

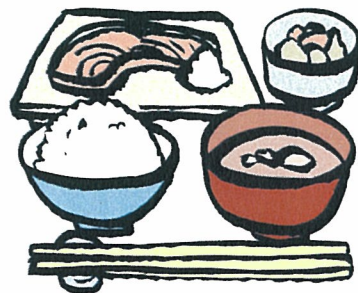
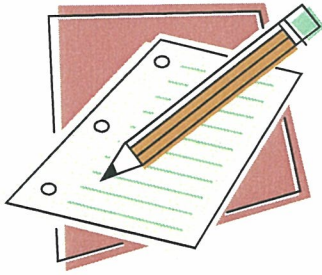
1800kcalの一日メニュー

朝食	昼食	間食	夕食
  Milk  野菜スープ	 ミートスパゲッティ 	 	 110g  野菜味噌汁  お刺身  

- ★食パンにつけるバターは大きじ1/2までに抑えましょう。
- ★スパゲッティ類はオイルを使っているので高カロリーで要注意。
スパゲッティは小盛サイズで食べると安心です。
- ★1600kcalよりバリエーションに富んでいますが食べすぎに注意。



実行編



減量をするためには、まず自分の目標を決めることが大切です。
最初の1ヶ月で体重をどれくらい減少させたいか決めましょう。

急激な減量はリバウンドの原因になります。1ヶ月の減量は1~2kgの緩やかな減量がりバウンドしにくいと言われています。

あなたの脂肪を1kg減らすためには？

1kgの脂肪は7,200kcalに相当します

1日に減らすカロリーは.....

$$7,200 \div 30 (\text{日}) = 240 \text{ kcal}$$

240kcalは①運動でエネルギーを消費したり、②摂取するエネルギー量を減らします。③両方を組み合わせるとより効果的です。



ごはん(軽く1杯)をへらす → 180kcal 減



30分歩く → 120kcal 消費
(体重 80kgの人の場合)

鶏からあげ1人前(120kcal)

→ 鶏の照り焼き(80kcal) → 40kcal 減

食事も運動もさまざまな方法があります。食事内容の改善と自分に合った運動を選択して、継続していくことがとても大切です。

はじめに1ヶ月で体重1kgを減量してみましょう。

あなたは **1日240kcal** を減少させます。

身体活動・運動

kcal

+ 食事

kcal

まずは、あなたの食習慣をよく知り、エネルギーのとりすぎにつながる問題点を見つけ、それを改善して、食事や間食などから摂取するエネルギーを減らすことが重要です。

氏名 _____ 栄研 ID _____

目標を決めて、実行し始めて1ヶ月がたちました。
この1ヶ月を振り返ってみましょう。今日は1ヶ月目の見直しです。

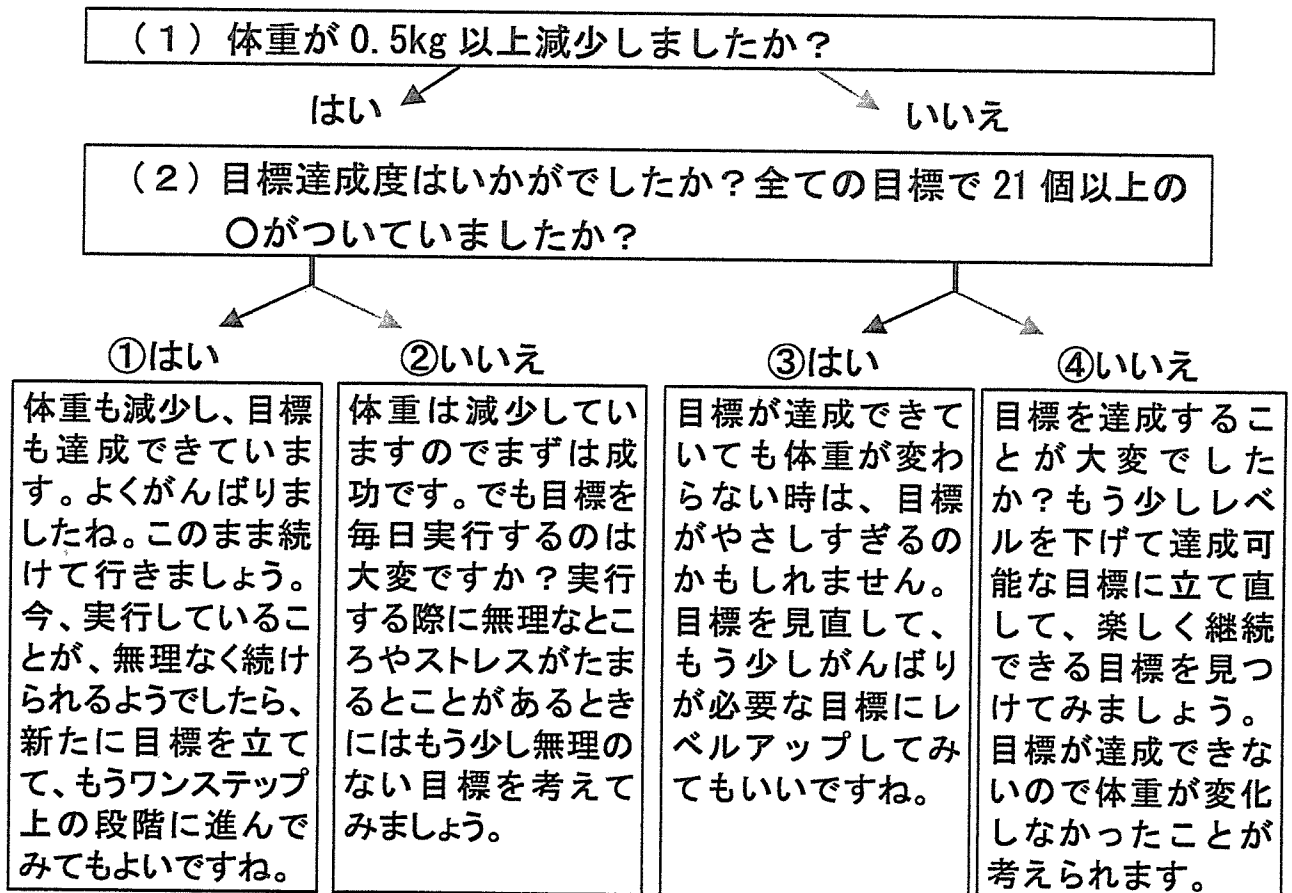
① 体重は変化しましたか？

目標設定時(A)	kg
現時点(B)	kg
減少した体重(A) - (B)	kg

② 目標を立てたそれぞれの項目について○、△、×の数を数えましょう。

	○	△	×
目標①			
目標②			
目標③			
目標④			
目標⑤			

では、次のフローチャートに従って見直していきましょう。
当てはまる答えに○をつけましょう。



この1ヶ月間はいかがでしたか？計画とおりに進みましたか？

目標は少しがんばって達成できることで、継続できることが重要です。

目標で○より×の多い項目は見直してみましょう。

何が目標達成の妨げになっているのか考えてみてもいいですね。

目標を作成しなおすときには、目標作成シートにしたがって作成していきましょう。

氏名 _____ 栄研ID _____ 記入日 H18年7月 _____ 日

あなたはこれからの1ヶ月で _____ kgの減量を目指していきますね。
 これからの1ヶ月間実施する食事計画と運動計画(目標)を立てていきましょう。
 ここで立てた目標をこれからの1ヶ月間実施してください。

問題点:あなたの食習慣について知り、カロリーのとりにすぎになる問題点を見つけましょう。
 あなたの食行動アンケート結果の点数の高い項目があなたの問題点になります。

- ①アンケート項目について、改善を要すると考えられる項目を5つ下の枠に記入して下さい。
- ②次に問題について改善が重要と思われる順に番号を入れましょう。
- ③また、実行できそうな順に番号を入れましょう。

	要改善 の順位	実行可能 の順位
1		
2		
3		
4		
5		

上の5つの内、重要度の順位が高く、取り組みやすい問題点はどれですか？

目標:改善が必要で、実行できることから、具体的に実行目標を立てていきましょう。

- ①実行計画はできるだけ具体的に書くことが大切です。少なくとも2つは立ててみましょう。
 具体的に、たとえば、「私は、会社や自宅で、おやつが食べたくなつた時には、お菓子ではなく、リンゴやバナナなどの果物を、半分~1個 食べる。」と書きましょう。
- ②実行する優先順位順に実行目標をつけましょう。実行目標ができれば○をつけ1ヶ月間がんばりましょう。
- ③運動目標についても記入しましょう。歩く以外の目標立てるときにも具体的に立てましょう。

		優先順位
食事 目標		1
		2
		3
		4
		5
運動	1日 _____ 歩	

この1ヶ月間の実行目標を、「健康手帳-日誌-」に記入して、毎日出来たか○△×で評価しましょう。また、体重の変化がわかるように毎日の体重をグラフにしましょう。

私の健康手帳 - 日誌 -

見本

氏名 栄研 太郎 栄研 ID 〇〇〇

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しまし

月		7月						
日		15	16	17	18	19	20	21
曜日		土	日	月	火	水	木	金
目標減量 <u>1</u> kg								
目標歩数 <u>6000</u> 歩								
体重のグラフ		88	88	87.9	87.8	88.1	87.9	87.8
		87						
		86						
体重 (kg) (起床後)		88.1	88.0	87.9	87.8	88.1	87.9	87.8
体脂肪率 (%)		〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
歩数 (歩)		5011	5121	5635	5712	6011	6005	6080
消費カロリー (kcal)		〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
目標 できた○、一部できた△ できなかった×	① 毎日6000歩 あるく	×	×	×	×	○	○	○
	② 週に最低2回 は水泳20分ある	○	○	×	×	×	○	×
	③ 毎晩のビールを 1本へらす	○	○	○	×	○	×	○
	④ 昼食には1品 野菜を加える	○	○	○	○	×	○	○
	⑤ 1口食べたごとに はしを置いて30回	○	△	○	○	○	△	○
いつもと違ったことが ありましたか？					飲み会に行った。		打ち合わせで食事が ゆくりできなかった。	