

バウンド有群に比べてリバウンド無群で有意に高かった。

追跡2年時には、リバウンド有群男性では介入終了時に比べて有意な差はみられなかったが、リバウンド有群女性では「合計点」、「代理摂食」、「空腹・満腹感覚」の平均点数が上昇した。

一方、リバウンド無群では男女ともに介入終了時に比べて追跡2年時で有意な差はみられなかった。追跡2年時の群間比較では、男性において「代理摂食」の平均点数がリバウンド無群で有意に高かった。女性では「体重・体質に関する認識」、「代理摂食」の平均点数がリバウンド無群で有意に低かった。

(7) 減量に関するアンケート

介入終了時における群間比較では男女ともに「自信はどれくらいありますか」の平均点数がリバウンド無群で有意に低かった。追跡2年時には、リバウンド有群男性では介入終了時に比べて「減量の行動変容期のどのステージにいるでしょうか」の平均点数が有意に低下した。

追跡2年時の群間比較では、男性において「自信はどれくらいありますか」の平均点数がリバウンド無群で有意に高かった。女性では群間に有意な差はみられなかった。

4. 3年間を振り返って変化した行動

減量のために取り組んだ行動を対象者から挙げられた内容をカテゴリー分類した結果、「運動」「食事のバランス」「意識とモニタリング」「食べる量を減らす」「間食を減らす」「アルコールを減らす」「代替品の利用」「食べる順番」「外食を減らす」「食事の規則性」の10項目に分類された。これらの項目を群間で比較すると、男性は「運動」と答えた人がリバウンド無群で有意に多かった。女性では有意な差はみ

られなかった。

減量のための行動を実践したきっかけや理由に関して対象者から挙げられた内容をカテゴリー分類した結果、「機会」「意識の変化」「プロの助言」「体調や病気」「自らの行動」「環境（サポート）」「器具をもらったこと」「時間の余裕」の8項目に分類された。これらの項目を群間で比較すると、男性は「環境（サポート）」と答えた人がリバウンド無群で有意に多く、女性では「体調や病気」と答えた人がリバウンド無群で有意に多かった。

まとめ

本研究により1年間の臨床介入試験と最長2年間の追跡を行った結果、一年で半数が体重5%減、4分の1の対象者が10%減を達成しきわめて良い成績を得た。その結果、メタボリックシンドロームやすでに糖尿病、高血圧症、脂質異常症の範疇にある人でも正常領域に戻る人がいた。

レプチンの減少とアディポネクチンの増加などの変化も起き、体重減は内臓脂肪などの減少のみならず、血圧低下、脂質異常の改善、耐糖能異常の改善など、生活習慣の改善が個人個人のQOLも改善することが実証できた。体重が減ることによって「褒賞」気分も味わうことができ、リバウンド率を低下させたと思われる。また、体重減を達成できなかった人はストレスや介護や共働きにともなう家庭や社会環境の負荷が大きかった。

定期的な有酸素運動はさまざまなよい影響をおよぼすことが確認できた。また、体重あたりの基礎代謝を増加させることも確認できた。

遺伝的素因としてPPAR γ など従来報告されている遺伝子多型にくわえ、新たにグレリンの多型性を発見、報告することができた。

D. 健康危険情報

食事と運動で肥満状態から体重を減らせられれば生活習慣病の予防に直結することが示された。女性で体重減が得られない人のなかに糖尿病治療をうけていて、低血糖が怖いので夜アンパンなどを食べてしまう、という人がいたこ

とは医療上の問題として指摘できる。また、生活習慣の改善によって血圧や血糖が低下しても医師から降圧剤や糖尿病薬を投与され続けられる傾向があり、過剰医療の可能性があることがわかった。

E. 研究発表

1. 論文発表

1. Watanabe S, Morita A, Aiba N, Miyachi M, Sasaki S, Morioka M, Noda M, Takebayashi T, Kimira M. Study Design of the Saku Control Obesity Program (SCOP). *Anti-Aging Med* 4(2); 70-73, 2007
2. Ohmori Y, Suzuki N, Morita A, Aiba N, Miyachi M, Watanabe S, Kikuchi Y, Kimira M. Association of Personality (NEO-Five Factor Inventory) with Eating Behaviors and Physical Activity Levels in Obese Subjects in the Saku Control Obesity Program (SCOP). *Anti-Aging Med* 4(2); 43-50, 2007
3. Yamada K, Takezawa J, Morita A, Matsumura Y, Watanabe S. DNA polymorphism of obese people in Saku Control Obesity Program (SCOP). *Anti-Aging Medicine* 4(2); 63-69, 2007
4. Watanabe S, Morioka M, Hirai T, Mizuno S. Dioxin exposure and type 2 diabetes mellitus: Case control study. *Anti-Aging Medicine* 4(2); 51-56, 2007
5. Morita A, Ohmori Y, Suzuki N, Ide N, Morioka M, Aiba N, Sasaki S, Miyachi M, Noda M, Watanabe S. Anthropometric and Clinical Findings in Obese Japanese: The Saku Control Obesity Program (SCOP). *Anti-Aging Med* 5(1); 13-16, 2008
6. Tanaka S, Ohkawara K, Ishikawa-Takata K, Morita A, Watanabe S. Accuracy of predictive equations for basal metabolic rate and contribution of abdominal fat distribution to basal metabolic rate in obese Japanese people. *Anti-Aging Med* 5(1); 17-21, 2008
7. Miyachi M, Ohmori Y, Yamamoto K, Kawano H, Murakami H, Morita A, Watanabe S. The use of a uniaxial accelerometer to assess physical-activity-related energy expenditure in obese men and women: Saku Control Obesity Program (SCOP). *Anti-Aging Med* 5(1); 1-5, 2008
8. Aiba N, Watanabe S, Morita A, Suda N, Taguchi H, Miyachi M. Nutritional education and exercise treatment based on cognitive behavioral treatment in Saku Control Obesity Program (SCOP). *Anti-Aging Med* 5(2); 39-45, 2008
9. Takezawa J, Yamada K, Morita A, Aiba N, Watanabe S. Proghrelin gene polymorphisms in obese Japanese: Association with diabetes mellitus in men and with metabolic syndrome parameters in women. *Obesity Res Clinical Practice* 3; 179-191, 2009
10. Watanabe S, Melby MK, Aiba N. Food safety and food labeling from the viewpoint of the consumers. *Asia Pacific J Clinl Nutr* 18; 532-537, 2009;

著書

1. 渡邊 昌 饗場直美 特定保健指導実践者のための保健指導の実際, 日経BP社, 東京, 2009
2. 饗場直美 メタボリックシンドローム脱出に役立つ食事法と食品, メタボリックシンドロームを治す知恵とコツ 主婦の友社; 132-136, 2008

国際学会等

シンポジウム等

1. Watanabe S. Saku Control of Obesity Program

- (SCOP), U.S.Japan Nutrition and Metabolism Panel, U.S. Japan Cooperative Medical Science Program, 2007 .09, Minneapolis
2. Watanabe S. Risk of lifestyle related diseases due to obesity, 5th Nutrition and Aging, ILSI, 2007 .10, Tokyo
 3. Watanabe S. Risk of lifestyle related diseases due to obesity. 5th Nutrition and Aging. ILSI., 2007 .10, Tokyo
 4. Watanabe S. Symposio sobre Geriantria y Gerontologia Latinoamericana-Japonesa. 2008 .11, Buenos Aires
 5. Morita A, An Intervention Program for Weight Reduction:Saku Control Obesity Program (SCOP), US-Japan Medical Cooperative Program. 2008. 10, Ho Chi Minh, Vietnam
 6. Morita A, An Intervention Program for Weight Reduction Saku Control Obesity Program (SCOP), US-Japan Medical Cooperative Program Vietnam Round. 2008 .10. Hanoi, Vietnam
 7. Morita A, An Intervention Program for Weight Reduction: Saku Control Obesity Program (SCOP), Japanese Ibero-American Symposium on Geriatrics and Gerontology, 2008 .11, Buenos Aires, Argentina a
 8. Watanabe S. Saku Obesity Control Program. US-Japan Medical Collaborative Program, 2009, 11. Parrington Research Center, Louisiana.
 9. Watanabe S. New Dietary Therapy for preventing Complication of Diabetes. Korea-Japan Diabetitic Symposium. 2009.11. Chenju, Korea
- 一般講演等
1. Morita A, Ohmori Y, Suzuki N, Watanabe S, Aiba N, Miyachi M, Sasaki S, Morioka M, SCOP group. Anthropometric and Clinical Findings and Physical Activity in Obese People - SAKU Control Obesity Program (SCOP) -, 2007 Annual Meeting of The International Society For Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2007 .06, Oslo
 2. Nakade M, Aiba N, Goto M, Suda N, Morita A, Watanabe S. Determinants of successful body weight reduction, 7th International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity , 2008 .05, Banff, Canada
 3. Gotoh M, Ohmori Y, Suzuki N, Suda N, Aiba N, Morita A, Watanabe S. Association of weight loss with changing of eating behaviors in obese subjects: the Saku Control Obesity Program (SCOP). 15th International Congress of Dietetics, 2008 .09, Yokohama, Japan
 4. Ohmori Y, Morita A, Suzuki N, Watanabe S, Aiba N, Miyachi M, Sasaki S, Morio Kama. New Intervention Program Based on Behavior Change Theories for Obese People- Saku Control Obesity Program. 15th International Congress of Dietetics, 2008 .09, Yokohama, Japan
 5. Morita A, Suzuki N, Ohmori Y, Watanabe S, Aiba N, Miyachi M, Sasaki S, Morioka M. An Intervention Program Based on Behavior Change Theories for Weight Reduction -Saku Control Obesity Program (SCOP)-, XVIII World Congress of Epidemiology, 2008 .09, Porto Alegre, Brazil
 6. Miyachi M, Morita A, Aiba N, Sasaki S, Watanabe S. SCOP Group Effects of transtheoretical model-based intervention on abdominal obesity: Saku community-based randomized control trial. American Heart Association, Nutrition, Physical Activity and Metabolism Conference 2009, Circulation , 2009 .03, Innisbrook Resort & Golf Club, Palm Harbor, FL, USA
 7. Watanabe S, Morioka M. Letter to the Editor, Anti-Aging Med 4(2); 74 -75, 2007
- 国内学会等
シンポジウム等
1. 渡邊昌、メタボリックシンドロームとアンチエイジング、第6回日本抗加齢医学会総会 , 2006 .05 .19
 2. 渡邊昌 日本人の食と栄養を考えるー日本

- 人の食の返還一、第 60 回日本栄養・食糧学会大会市民公開講演会、2006.05.18、静岡
3. 渡邊昌 食事と運動で長寿を目指そう、第 6 回日本抗加齢医学会市民講座、2006.06.16、東京
 4. 渡邊昌メタボリックシンドローム、抗加齢医学の実際 2006、抗加齢医学会、2006.09.17、東京
 5. 渡邊昌 肥満解消ー私のダイエット体験、第 27 回日本肥満学会市民公開講座、メタボリックシンドローム撲滅委員会、2006.10.28、神戸
 6. 渡邊昌、食事・栄養とアンチエイジング、日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会講習会、2007.02.04、東京
 7. 渡邊昌、健康長寿を手に入れるには、平成 19 年度日本栄養・食料学会九州・沖縄支部大会、2007.09.28、熊本
 8. 渡邊昌、特定健診・特定保健指導のねらいと対策、第 65 回長野県農村医学会総会、2008.07.05、長野県
 9. 渡邊昌、『生きる鍵』としての食生活、特定健診・特定保健指導をどう活かす(長野県医学夏季大学講座)、2008.07.25、長野県
 10. 渡邊昌、糖尿病の世紀を生き抜く、第 7 回糖尿病市民セミナー・東京、2009.02.01、東京

国内学会等

一般講演等

1. 森田明美、渡邊昌、饗場直美、宮地元彦、佐々木敏、盛岡正博、肥満克服プログラムグループ 人間ドック受診者を対象とした生活習慣病予防のための介入研究ー佐久肥満克服プログラムー、第 17 回日本疫学会学術総会、2007.01.26、広島
2. 大森由実、鈴木望、森田明美、饗場直美、渡邊昌肥満者の性格特性が身体活動・食行動に及ぼす影響、第 54 回日本栄養改善学会学術

総会、2007.09.21、長崎

3. 森田明美、渡邊昌、饗場直美、宮地元彦、佐々木敏、盛岡正博、肥満克服プログラムグループ人間ドック受診者を対する肥満解消への介入効果の検討ー佐久肥満克服プログラム(SCOP Study)ー、第 28 回日本肥満学会、2007.10.20、東京
4. 後藤美央、大森由実、鈴木望、須田尚美、饗場直美、森田明美、渡邊昌 肥満者への栄養教育による食行動変化の検討、佐久肥満克服プログラム(SCOP Study)-1、第 18 回日本疫学会学術総会、2008.01.26、東京
5. 鈴木望、大森由実、後藤美央、須田尚美、饗場直美、森田明美、渡邊昌 性格特性が肥満解消への介入効果に及ぼす影響 佐久肥満克服プログラム(SCOP Study)ー2、第 18 回日本疫学会学術総会、2008.01.26、東京
6. 須田尚美、大森由実、鈴木望、後藤美央、森田明美、饗場直美、渡邊昌、江指隆年: 減量プログラムにおける行動変容と体重減少の関連性についての検討 佐久肥満克服プログラム(SCOP Study)ー3、第 18 回日本疫学会予防総会、2008 年 1 月 26 日 東京
7. 河嶋伸久、森田明美、大森由実、鈴木望、佐々木敏、饗場直美、渡邊昌 肥満者の性格が介入効果に及ぼす影響 佐久肥満克服プログラム(SCOP Study)、第 29 回日本肥満学会、2008.10.17、大分
8. 山田晃一、竹澤 純、森田明美、饗場直美、渡邊昌、肥満者に於ける生活習慣病関連遺伝子の多型解析ー佐久肥満克服プログラム(SCOP Study)、第 30 回日本分子生物学会年会・第 80 回日本生化学会大会、2008.12.09、神戸ポートアイランド
9. 出野健明、柳沢絵里子、柳沢素子、盛岡正博、饗場直美、森田明美、渡邊昌、佐久肥満克服プロジェクト、体重と血圧の変動を見る、第 12 回日本病態栄養学会年次学術集会、2009.01.11、京都市
10. 柳沢絵里子、出野健明、柳沢素子、盛岡正博、

- 森田明美、饗場直美、渡邊昌、佐久肥満克服プロジェクト、体重とHbA1cの変動をみる、第12回日本病態栄養学会年次学術集会、2009.01.11、京都市
11. 大森由実、森田明美、渡邊昌、饗場直美、宮地元彦、佐々木敏、盛岡正博、行動変容理論を用いた保健指導が糖代謝に与える影響、佐久肥満克服プログラム -SCOP Study-、第19回日本疫学会学術総会、2009.01.24、金沢市
 12. 中出麻紀子、饗場直美、須田尚美、森田明美、渡邊昌、減量成功と関連する要因、第19回日本疫学会学術総会、2009.01.24、金沢市
 13. 須田尚美、中出麻紀子、大森由実、森田明美、饗場直美、渡邊昌、江指隆年、肥満者への栄養教育による食行動変化の検討、佐久肥満克服プログラム (SCOP Study)、第19回日本疫学会学術総会、2009.01.24、金沢市

大学・研究所における研究セミナー等

1. 饗場直美、食生活と健康－健康への1歩は食事の見直しから－、国立健康・栄養研究所オープンハウス2008、2008.09.27、東京
2. 饗場直美、食事バランスをいかに改善するか、国立健康・栄養研究所第10回一般公開セミナー、2009.02.28、東京

地方自治体、栄養士会等主催の講演会等

1. 渡邊昌、生活習慣病を予防する－栄養士の役割－、第29回通常総会特別講演、(社)長野県栄養士会、2006.05.31、長野
2. 渡邊昌、メタボリックシンドロームの栄養療法、指導者のための健康・栄養セミナー、(社)北海道栄養士会、2006.09.30、札幌
3. 渡邊昌、糖尿病の予防と克服、三重県厚生連食育推進シンポジウム、2006.10.06、津
4. 饗場直美、平成18年度国家公務員福利厚生研究会、総務省人事・恩給局、2007.03.12、虎ノ門パルトラル
5. 饗場直美、生涯を通じた健康づくりを目指した食育の展開
6. 饗場直美、食習慣を理想に近づけるための工夫・食生活改善プログラムの作成、平成19年度メタボリックシンドローム予防専門研修(滋賀県健康づくり財団)、2007.10.09、滋賀県大津市
7. 饗場直美、行動変容に関する理論・保健指導を支えるカウンセリング術、饗場直美、保健指導実践者育成研修(東京都栄養士会)、2007.10.27、東京
8. 饗場直美、健康を考える～どのような食生活をしたらよいか～、総務省関東総合通信局、2007.12.05、東京
9. 饗場直美、自分の食生活をデザインしよう、特別授業(新島村立新島中学校)、2007.12.17、東京都新島村
10. 饗場直美、食習慣改善(減量)プログラム体験から保健指導の評価と保健指導の改善、平成19年度メタボリックシンドローム予防専門研修(滋賀県健康づくり財団)、2007.12.21、滋賀県大津市
11. 饗場直美、行動変容に関する理論・保健指導を支えるカウンセリング技術、保健指導実践者育成研修(東京都栄養士会)、2008.02.11、東京都
12. 饗場直美、特定健診・特定保健指導の具体的な進め方について、東京都栄養士事務連絡会研修会、2008.07.14、東京都
13. 饗場直美、行動変容に関する理論、保健指導を支えるカウンセリング技術、保健指導実践者育成研修(東京都栄養士会)、2008.08.23、東京都
14. 饗場直美、行動変容に関する理論、保健指導を支えるカウンセリング技術、保健指導実践者育成研修(東京都栄養士会)、2008.10.26、東京都
15. 饗場直美、目標の継続に向けて生活の中で工夫できるヒントをつかもう、あきる野市特定

- 保健指導事業、あきる野市保健福祉部、
2008.12.05、東京都あきる野市
16. 饗場直美、効果的な保健・栄養指導のあり方とその現状、東京都南多摩保健所主催、
2009.01.20、東京都南多摩市
 17. 饗場直美、効果的な特定保健指導について～行動療法の考え方～、群馬県行政栄養士協議会、2009.02.07、群馬県前橋市
 18. 饗場直美、メタボリックシンドローム予防のための栄養管理～給食の果たす役割～、平成20年度第5回特定給食施設等講習会 神奈川県秦野保健福祉事務所主催、
2009.02.20、神奈川県秦野市
 19. 饗場直美、目標の継続に向けて生活の中で工夫できるヒントをつかもう、あきる野市特定保健指導事業 あきる野市保健福祉部、
2009.03.28、あきる野市
 20. 饗場直美、行動変容に関する理論・保健指導を支えるカウンセリング、群馬県栄養士会、
2009.05.10、前橋
 21. 饗場直美、特定保健指導の実際、平成20年度メタボリックシンドローム予防専門研修財団法人滋賀県健康づくり財団主催、
2009.01.10、滋賀県大津市
 22. 饗場直美、特定保健指導の実践の仕方について、保健指導実践者研修口座ースキルアップコース、2009.05.27
 23. 森田明美、これからの生活習慣病予防～特定保健指導に向けて～ 国家公務員福利厚生研究会 総務省 人事・恩給局、2007.03.12、東京
 24. 森田明美、メタボリックシンドロームと生活習慣病-特定健診・保健指導にむけて-、健康管理研修、総務省 人事・恩給局、
2007.11.28、東京
 25. 森田明美、栄養・食品の摂取からみたメタボリックシンドロームの予防、第4回信州機能性食品開発研究会、2008.03.07、諏訪市
 26. 森田明美、特定健診・特定保険指導における食習慣の改善の最新情報、第48回農村医学

夏期大学講座、2008.07.25、佐久市

その他、講演会等

1. 渡邊昌、メタボリックシンドローム阻止への国の対策、ナチュラルプロダクツエキスポジャパン、株ヘルスビジネスマガジン社、
2006.09.21、東京
2. 渡邊昌、予防のための日常生活管理について、歩いて防ごう！メタボリックインお台場、メタボリックシンドローム撲滅委員会、
2006.10.07、東京
3. 渡邊昌、糖尿病を食事と運動でコントロールする、第4回統合医療検討委員会講演会、(社)新宿区医師会、2006.10.23、東京
4. 渡邊昌、メタボリックシンドロームのメカニズム、問題点、解消のヒント、メタボリックシンドローム改善パイオニア・プロジェクトキックオフ、2007.01.01、東京
5. 渡邊昌、食事・栄養とアンチエイジング、日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会講習会、2007.02.04、東京
6. 渡邊昌、メタボ対策と食品表示、食とメタボシンポジウム、2008.04.25、東京
7. 渡邊昌、特定健診・特定保健指導のめざすもの、ラジオNIKKEI『医学の焦点』、
2008.08.21、東京
8. 森田明美、健康長寿を支える栄養と生活、人間ドックの集い JA 長野県厚生連 佐久総合病院人間ドック科、2006.11.11、佐久

新聞・雑誌報道など

新聞における報道

1. 渡邊昌、患者数1620万人といまや国民病薬に頼らず糖尿病を治す、夕刊フジ、
2005.10.20
2. 饗場直美、メタボの自画像、朝日新聞、
2008.02.28
3. 饗場直美、佐久肥満克服プログラムから学ぶ、新婦人しんぶん、2008.11.13

4. 渡邊昌、メタボリックシンドロームの予防、産経新聞，2006
5. 渡邊昌、教育の森，毎日新聞，2006
6. 渡邊昌、出浦照國 食と健康「温故知新」，食生活；100(6)；6-8，2006
7. 渡邊昌、糖尿病は薬なしで治せる，夕刊フジ，2006
8. 渡邊昌、食と健康「温故知新」赤羽正之，食生活；100(7)；6-8，2006
9. 渡邊昌、飽食社会への警告，産経新聞，2006
10. 渡邊昌、一病息災で心身ともに健康に，赤旗新聞，2006
11. 渡邊昌、食と健康「温故知新」田中甲子，食生活；100(8)；6-8，2006
12. 渡邊昌(監)、腹囲の測定 おなかが出てきたら要注意，元気ライフ 21 (29)；4-5，2007

雑誌における報道

1. 渡邊昌、糖尿病，クロワッサン(マガジンハウス) 29(8)；33，2005.04.25
2. 渡邊昌、渡邊昌のおいしい話 第6回 / 小林カツ代と渡邊昌の食べることは生きること，GREEN PAL ぐりーんぱる；Summer(夏)；31-35，2005.06.25
3. 渡邊昌、FOODS/WHO'S WHO，食生活 99(8)；6-8，2005.08.01
4. 渡邊昌、糖尿病を食事と運動でコントロール，

アンチ・エイジング医学—日本抗加齢医学会雑誌；1(2)；133-136，2005.08.01

5. 渡邊昌、特集 糖尿病は絶対よくなる！，栄養と料理-創刊70周年；71(11)；8-12，2005.11.01
6. 渡邊昌、糖尿病を食事と運動でコントロール，とうきょう(社団法人東京都栄養士会)；252；2-3，2005.11.01
7. 饗場直美、日本の肥満問題と食生活，月刊誌 Made In Japan，2008.02.01，ブラジル
8. 饗場直美、記録するだけでやせられる「佐久肥満克服プログラム」学ぶ，クロワッサン；26-29，2009.01.25

放送による報道

1. 渡邊昌、饗場直美 私もやせた～最新研究に学ぶダイエット～(生活ほっとモーニング)，NHK，2008.10.01
2. 渡邊昌、生活ほっとモーニング、NHK
3. 渡邊昌、食育、視点・論点、NHK、2009

F. 知的財産権の出願・登録状況[F1]

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

参考資料 1

食行動質問票における項目別の質問票

参考資料1 食行動質問票における項目別の質問内容

項目	質問内容	男性	女性
②体重・体質に関する認識	肥るのは甘いものが好きだからだと思う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食べてすぐ横になるのが肥る原因だと思う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	風邪をひいてもよく食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	水を飲んでも肥る方だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	肥るのは運動不足のせいだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	他人よりも肥りやすい体質だと思う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	それほど食べてないのに痩せない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③食動機	料理があまるともったいないので食べてしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食後でも好きなものなら入る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	夕食の品数が少ないと不満である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	他人が食べているとつられて食べてしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	外食や出前を取るときは多めに注文してしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食料品を買うときには、必要量よりも多めに買っておかないと気が済まない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	果物やお菓子が目の前にあるとつい手が出てしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	料理を作るときには、多めに作らないと気が済まない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	スーパーなどでおいしそうなのがあると予定外でもつい買ってしまふ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食後すぐにも次の食事のことが気になる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お付き合いで食べることが多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
④代理摂食	冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	身の回りにいつも食べ物を置いている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	何もしていないとついものを食べてしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑤空腹・満腹感覚	空腹になるとイライラする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	お腹一杯食べないと満腹感を感じない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	たくさん食べてしまった後で後悔する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	空腹を感じると眠れない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	空腹や満腹感がわからない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食前にはお腹が空いていないことが多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
⑥食べ方	早食いである	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	人から「よく食べるね」と言われる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	よく噛まない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	口一杯詰め込むように食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食事のときは食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑦食事内容	コンビニをよく利用する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	スナック菓子をよく食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	濃い味好みである	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	麺類が好きである	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	外食や出前が多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食事のメニューは和食よりも洋食が多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ハンバーガーなどのファーストフードをよく利用する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	菓子パンをよく食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	油っこいものが好きである	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	甘いものに目がない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
肉食が多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
⑧食事の規則性	夜食をとることが多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	宴会・飲み会が多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	朝が弱い夜型人間である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	連休や盆、正月はいつも肥ってしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	間食が多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	食事の時間が不規則である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	一日の食事中、夕食が豪華で量も多い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	夕食をとるのが遅い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ゆっくり食事をとる暇がない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	朝食をとらない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

○は各カテゴリーに該当する質問項目を表す

各食事目標の分類

No.	小分類	分類
1	回数を決めてかむ、かむ回数を2倍にする	噛む
2	よくかむ、ゆっくりかむ	
3	一口ごとに箸を置く、食事に時間をかける、早食いしない、家族とペースを合わせる、ゆっくりと食事を楽しむ	
4	歯ごたえ・繊維質のあるものを摂る、食材を大きく切ってよく噛む	
5	野菜を先に食べる	食べる順序
6	食事の前に水分を摂る	
7	食べてすぐ横にならない、夕食から就寝まで時間を十分とる	食事時間
8	夕食は〇〇時まで済ませる、夕食時間を早める、夕食時間を一定にする、夕食時間を記録する	
9	早く寝る	
10	ダラダラ食べない、食事は〇〇分で切り上げる、食べた後片付けを優先する、食卓に長時間いない	食量
11	残り物を食べない	
12	腹八分目、食べ過ぎない	
13	食事量を減らす、個人盛りにする、低カロリーにする	
14	休日食べ過ぎない	
15	外食時量を減らす、大盛り注文しない、外食しない・減らす、	
16	弁当持参(週〇回)	
17	昼食を減らす、昼食は弁当を持参する	
18	夕食を減らす、夕食を食べすぎない、夕食を低カロリーにする	
19	欠食しない、3食とる、朝食を食べる、夕食を食べる	欠食
20	間食(菓子、菓子パン等)の種類・量・回数を決めて減らす	間食
21	間食(菓子、菓子パン等)を週〇回に減らす	
22	間食・甘い物を減らす、控える、水分を取ってから間食する、お菓子は小分けの物を買う	
23	間食しない、お菓子を食べない、お菓子をもらわない、間食はお茶のみ	
24	間食を低カロリーにする、お菓子を果物やヨーグルトにする	夜食
25	夜食を減らす	
26	夜食を食べない、〇〇時以降は食べない、就寝2時間前は食べない	
27	つまみを減らす、食べない、つまみを低カロリーに変える	果物
28	果物を減らす、摂り過ぎない	
29	果物の量を決めて食べる、減らす	果物
30	果物を食べる時間(〇〇時以降は摂らない、朝に食べる)、果物をとる	
31	無駄買いしない、食事を作りすぎない	買い物・調理
32	ご飯量(g、杯)を決める、麺類は1人前まで、主食の量を決める	主食
33	主食・ご飯量を減らす、主食の重ね食いをしない	
34	主食の種類をかえる、ご飯を玄米にする	
35	肉類を控える、主菜の量・おかずを減らす、主菜の重ね食いをしない	主菜
36	主菜を低カロリーにする、和食中心のメニューにする	油・揚げ物
37	油・揚げ物を減らす、油物の量を決めて減らす	
38	油物の頻度を決めて減らす(週〇回)	
39	野菜、海藻類、きのこ類を摂る、野菜ジュースを摂る、野菜の量を多くする	野菜摂取
40	野菜の量(1皿、1品、片手・両手1杯)をきめて摂る	
41	バランスの良い食事、主菜1品・副菜1品、外食時に定食を選ぶ	食事内容のバランス
42	塩分を減らす、漬物を減らす、醤油をかけすぎない、スープ・味噌汁を残す、漬物量を記録する	減塩
43	水分を取る	水分
44	飲み物を砂糖なしの飲み物、低カロリーの飲み物、水またはお茶にする、ジュースは飲まない	ジュースなどの飲料
45	乳製品をとる	乳製品
46	酒量を減らす、飲む時間を決める、禁酒、アルコールは食事と一緒にとる、お酒の量を書く	アルコール
47	休肝日をもつ、週〇回休肝日、週〇回お酒を減らす	
48	アルコールの種類を変える	
49	カロリー・食事を記録する、週〇回食事を記録する	記録
50	体重を記録する・体重を測る、体重を減らす、血圧を測る、腹囲をはかる、体脂肪を記入する	

食行動アンケート

回収用

氏名 _____ 栄研ID _____ 記入日:平成18年7月 _____ 日 _____

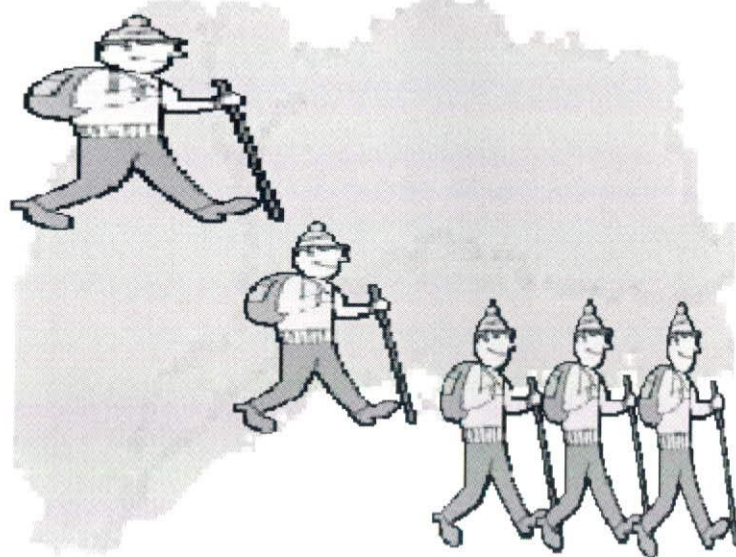
あなたの日頃の食事についておたずねします。当てはまる答えに○をつけてください。

質問	そんなことはない	時々そういうことがある	その傾向がある	その通り
1 夜食をとることが多い	1	2	3	4
2 朝が弱い夜型人間である	1	2	3	4
3 食事の時間が不規則である	1	2	3	4
4 間食が多い	1	2	3	4
5 ゆっくり食事をとる暇がない	1	2	3	4
6 夕食をとるのが遅い	1	2	3	4
7 朝食をとらない	1	2	3	4
8 人から「よく食べるね」と言われる	1	2	3	4
9 食後でも好きなものなら入る	1	2	3	4
10 お腹一杯食べないと満腹感を感じない	1	2	3	4
11 たくさん食べてしまった後で後悔する	1	2	3	4
12 空腹を感じると眠れない	1	2	3	4
13 食後すぐでも次の食事のことが気になる	1	2	3	4
14 スナック菓子をよく食べる	1	2	3	4
15 濃い味好みである	1	2	3	4
16 ハンバーガーなどのファーストフードを良く利用する	1	2	3	4
17 脂っこいものが好きである	1	2	3	4
18 麺類が好きである	1	2	3	4
19 菓子パンをよく食べる	1	2	3	4
20 甘いものに目がない	1	2	3	4
21 料理があまるともったいないので食べてしまう	1	2	3	4
22 イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう	1	2	3	4
23 身の回りにいつも食べ物を置いている	1	2	3	4
24 他人が食べているとついつられて食べてしまう	1	2	3	4
25 果物やお菓子が目の前にあるとつい手がでてしまう	1	2	3	4
26 連休や盆正月はいつも肥ってしまう	1	2	3	4
27 何もしていないとついものを食べてしまう	1	2	3	4
28 他人よりも肥りやすい体質だと思う	1	2	3	4
29 水を飲んでも肥る方だ	1	2	3	4
30 早食いだ	1	2	3	4
31 食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べる	1	2	3	4
32 良く噛まない	1	2	3	4
33 口一杯詰め込むように食べる	1	2	3	4
34 外食や出前を取る時は多めに注文してしまう	1	2	3	4
35 食料品を買うときには必要量よりも多めに買っておかないと気が済まない	1	2	3	4
36 料理を作る時には、多めに作らないと気が済まない	1	2	3	4
37 ふとるのは甘いものが好きだからだと思う	1	2	3	4
38 コンビニをよく利用する	1	2	3	4
39 1日の食事中、夕食が豪華で量も多い	1	2	3	4
40 肥るのは運動不足のせいだ	1	2	3	4
41 冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない	1	2	3	4
42 スーパーなどでおいしそうなお品があると予定外でも買う	1	2	3	4
43 ビールをよく飲む	1	2	3	4
44 夕食の品数が少ないと不満である	1	2	3	4
45 空腹や満腹感がわからない	1	2	3	4
46 おつきあいでも食べることが多い	1	2	3	4
47 それほど食べてもいないのに痩せない	1	2	3	4
48 食前にはお腹がすいていないことが多い	1	2	3	4
49 肉食が多い	1	2	3	4
50 食べてすぐに横になるのが肥る原因だとも思う	1	2	3	4
51 宴会・飲み会が多い	1	2	3	4
52 空腹になるとイライラする	1	2	3	4
53 風邪をひいてもよく食べる	1	2	3	4
54 食事のメニューは和食よりも洋食が多い	1	2	3	4
55 外食や出前が多い	1	2	3	4

参考資料 2

SCOP で使用した対象者用携帯ノート

佐久 肥満克服プログラム





お問い合わせ先



長野県厚生農業協同組合連合会 佐久総合病院
〒384-0301 長野県佐久市臼田197番地
電話 0267-82-2688
FAX 0267-82-9928

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1
電話 03-3203-5418
FAX 03-3202-3278

肥満は多くの病気の原因になります

メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか？

これは肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪-内臓脂肪-型の肥満)を原因として、高血糖、高脂血症、高血圧などの病気が引き起こされている状態です。これらの病気を重複して持っている場合には、心筋梗塞や脳卒中などになる危険が大きいと考えられています。

内臓脂肪型肥満



おへその位置の腹囲(ウエスト)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

内臓脂肪型肥満の疑いあり

※おへその位置で輪切りにしたCTスキャンによる断面図

橙色の斜線部分が皮下脂肪、ピンク色の部分が内臓脂肪

この手帳は身近なところにおいて、いつでも体重や運動のことなどが記録できるようにして下さい。それが生活習慣改善の第一歩です。

食習慣・運動習慣を改善して、肥満を解消しましょう!!

あなたの現在の状態

身長: _____ cm

体重: _____ kg

B M I: _____

体脂肪率: _____ %

腹 囲: _____ cm

日付: 年 月 日

ここから、スタートです！

一年の流れ

やった～



2007年7月
(12ヶ月)

4月に私たちと一緒に見直しをします。それまでは自分で見直していきます。



毎日すること

- ・目標実行
- ・体重測定
- ・ライフコーダーの記録
- ・目標についての○×記録

毎日だけでなくもがんばってやってみること
・食事記録

6ヶ月目(1月21日)

私たちと一緒に見直しをします。もう6ヶ月が過ぎました。



継続は力なり！

11月、12月

11月、12月は自分ひとりで4、5ヶ月目の見直しをします。でももうなれて大丈夫ですね。



3ヶ月目(10月21日)

私たちと一緒に見直しをします。目標を立てるのもなれましたね。



2ヶ月目(9月26日)

自分ひとりで2ヶ月目の見直しをします。1ヶ月間の評価を元に新しい目標を立てたら、私たちに送ってください。



1ヶ月目(8月26日)

1ヶ月目の見直しをします。目標がどれくらいできましたか？体重は変化しましたか？次の月に向けて新たな目標を立てます。2ヶ月目もがんばりましょう！



2006年7月15・16日 いよいよスタート！！目標を決めます。まずは1ヶ月がんばりましょう！！

減量を成功させるために

これから1年間、あなたの減量プログラムが始まります。
一言に「減量」といっても、一人でやっていくのは大変です。

今回のプログラムでは、医師、管理栄養士、健康運動指導士、保健師などが一丸となってあなたの減量をサポートします。

減量をすることは毎日の積み重ねによって実現していきますので、無理をしないでまずはできることから始めましょう。

大切なことは

「継続」と

「自分自身で健康をマネジメントする力を養う」
ことです。

減量を成功させるポイント

1. 自分の食生活を客観的にとらえて、よく知りましょう。
昨日一日に食べた食事の内容を覚えていますか？
まず自分の食事を意識し、何をどれくらい食べたのか知ることから始めましょう。
はじめに、一日の食事内容を記録してみましよう。
自分の食生活が見えてきますよ。
2. 実行目標を立てましよう。
目標は極端なものではなく、70～80%くらいの成功かなと思えるくらいの目標を立てましよう。
できることから始めて、少しずつ出来ることを増やしていきましょう。
3. 目標が実行できたら自分にご褒美をあげましよう。
旅行のプランなどはどうでしょうか？
4. 実行に必要な知識(情報)や技術も大切です。
減量や健康維持に役立つ情報を私たちがお知らせします。
5. 周りの人からのサポートをしてもらいましよう。
減量は長い道のりです、仲間や、家族の協力が大きな助けになります。
今回ここに集まった人は同じ減量目的に向かう仲間ですね。
6. 減量は運動と食事の改善を一緒に行うと効果的です。
肥満は消費エネルギーより多く食べることによっておきます。運動などで消費エネルギーを増やすか、食事を改善してカロリーをとりすぎないようにするのがポイントです。

3つの「はかり」が役立ちます

今回のプログラムを行うにあたって、3種類のはかりを御用意いたしました。これらのツールを使うことによって減量計画が実感でき効果的に行えます。

体重計

毎日決まった時間に体重を測定しましょう。条件が一定になるように、起床後や入浴前に測定すると決めておくといいでしょう。

毎日測定した体重を日誌に記入し、グラフにしるしをつけましょう。体重の推移がわかります。

ライフコーダー

腰の位置に起床後装着することによって、一日の歩数が記録されます。また、消費されたエネルギー量が示されます。毎日、日誌に一日の歩数と消費エネルギーを記入しましょう。

クッキングスケール

クッキングスケールを使って、自分の食べる目安量を覚えましょう。食事の中の食品の量がわかると、摂取したエネルギー量が理解できます。まずはご飯の量からはじめてみましょう。計った結果を食事記録に記入していきましょう。食べる目安は食品ピラミッドを参考にバランスよく。