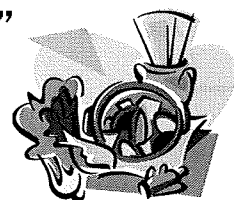


行動計画の立て方

<C-2>

“食事だけではダメ！ 運動だけではムリ！”
両方をうまく組み合わせることが大切です。



食事でエネルギーを減らす4つの方法

①減らす まず、減らせるものは減らしましょう。減らすべきものは、炭水化物(ごはん、パン、麺など)、タンパク質(お肉など)、脂質(脂身、バター、マヨネーズなど)、菓子・嗜好品(ケーキ、和菓子、砂糖入りの飲料)などです。

②変える エネルギーの多いものから少ないものに変えることも効果的。

食べ物を変える	肉から魚に、追加のライスを小鉢の野菜に、ロース肉をもも肉に、丼ものを定食に、洋菓子を和菓子に、…
料理法を変える	揚げ物を煮物・焼き物に、マヨネーズをノンオイルのドレッシングに、…

③残す “皿八分が腹八分” 特に、外食では残すことが大切です。残したほうがよいのは、肉の脂身、肉の最後の一切れ、麺類の汁など。

④増やす エネルギーの低い野菜や果物を増やすことで、満腹感が高まり、エネルギーの高い食べ物が少なくなります。

運動・身体活動を増やす4つの方法

①歩行

てっとり早く、そして長続きするのが「歩くこと」
目標は1日3000歩アップ！ 20～30分、2～3キロに相当します。



②運動・スポーツ

週に1回でもよいから、できる範囲で、運動やスポーツを。ただし、無理のないように。

③室内で筋力運動

スクワット、腹筋、腕立て伏せなど、室内でも時間を見つけて、筋力アップを。

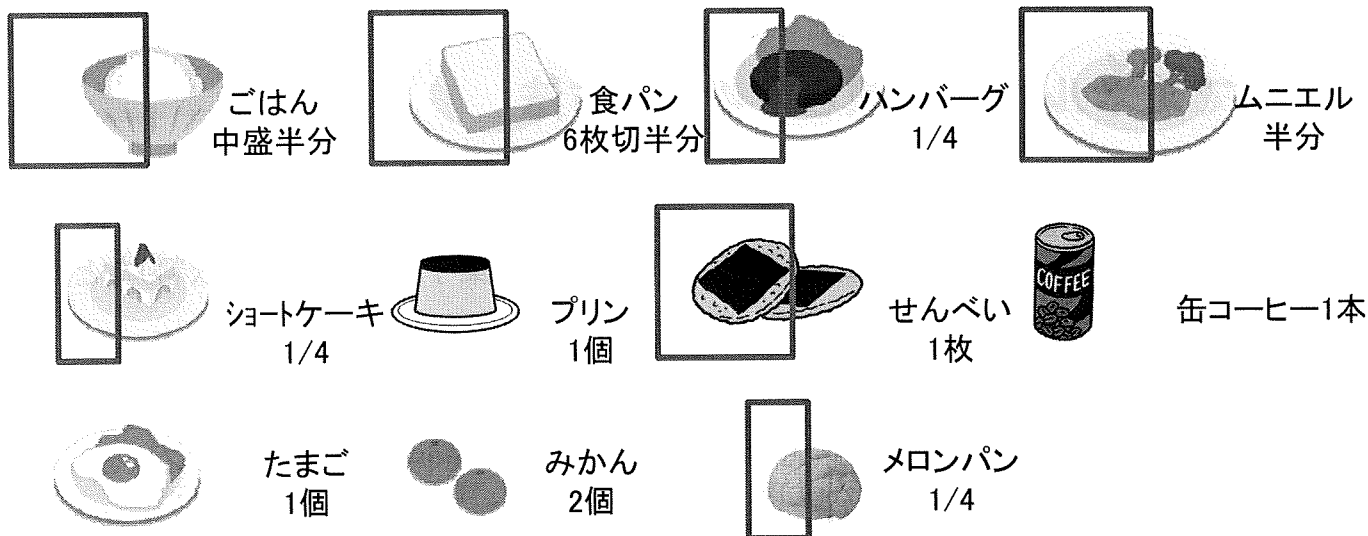
④日常活動を活発に

階段を使う、なるべく動き回る、買物は車ではなく自転車で、など、毎日の生活をより活発に。

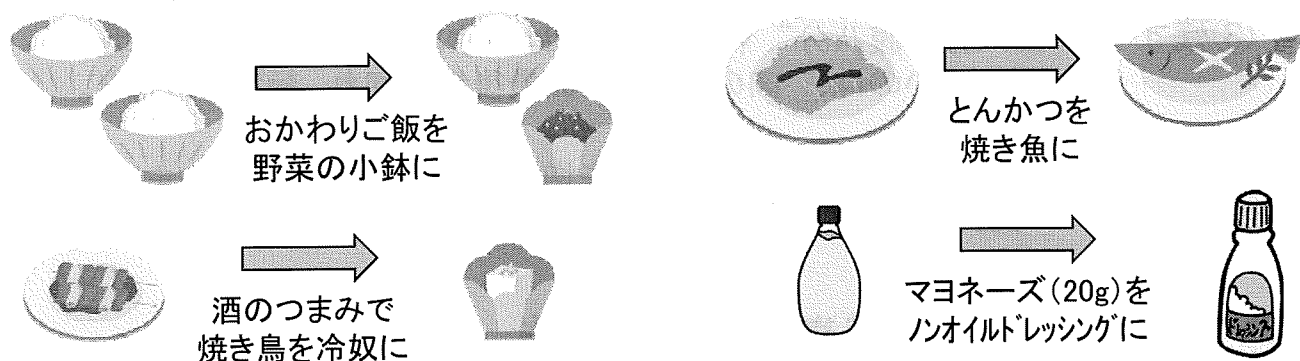
100kcal減らすための目安

【食事】

量を減らして減らす100kcal



質を変えて減らす100kcal



【運動】

100kcalに相当する運動・身体活動

- 歩行(通勤時程度) 25分
- 太極拳 20分
- 水中ウォーキング 20分
- 犬と散歩 20分
- ゴルフ 18分
- 自転車エルゴメーター 15分
- テニス 14分
- 電動芝刈り機で芝刈り 15分
- エアロビクス 13分
- 水泳 10分



これならできるかも!



私の目標宣言シート

今日から実践します！ (行動計画)

食事

○

○

運動

○

○

目標体重 (行動目標)

Kg (- Kg)

こんな私になります！ (大目標)

平成 年 月 日

1 月 私の脱メタボ記録

プログラムスタート時の
Kg

食事

運動

氏名

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
体重																																
歩数																																
食事																																
運動																																
その他																																

(記入例)
60.5kg
7603歩
○×△
で
証明
○×△
で
証明
その他
生活メモ

その日
の出来
事や、気
がついた
ことを記
入。

次回連絡表（個別支援A終了時）

様へ

次回のお知らせ

次回は_____月_____日_____時です！

支援方法は、 面 談 ・ 電 話 　　です！



次回までのお約束（行動計画）

①

②

③

担当より一言

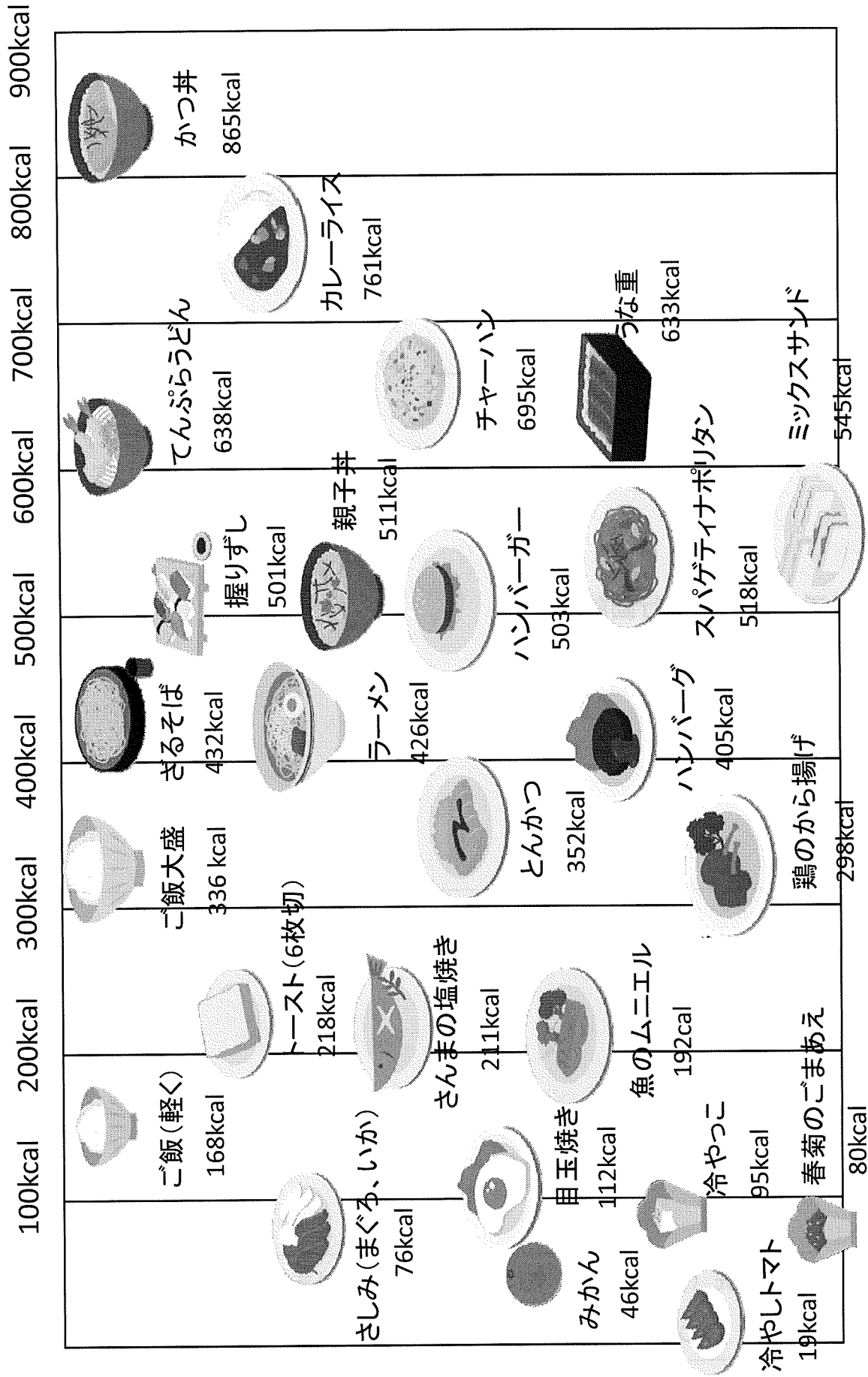
年 年 日

担当 _____

連絡先（日時の変更、気になることなどありましたら、どうぞ）

〇〇〇クリニック 電話 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇



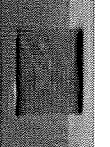










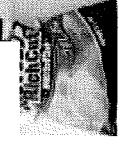








主な食べ物のエネルギー量 (Kcal)



(注意)あくまで目安です。量、食材、油の使用料などによって異なります。

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

菓子・嗜好品のエネルギー(kcal)

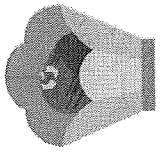
50	100	200	300	400
				
あめ3個 80kcal	まんじゅう1個 160kcal	カステラ1切れ 160kcal	シュークリーム 240kcal	チーズケーキ 350kcal
				
板チョコ3枚 80kcal	ようかん2切 150kcal	どら焼 210kcal	ショートケーキ 250kcal	アイスクリーム 370kcal
				
缶コーヒー190g 65kcal	せんべい 110kcal	ドーナッツ 200kcal	ポテトチップス小袋 280kcal	メロンパン 430kcal
				
スポーツ飲料350g 60kcal	清涼飲料水350g 170kcal	クリームソーダー 210kcal	チョココロネ 250kcal	チョコデニッシュ 520kcal
				
			クリームパン 320kcal	
				
			ジャムパン 330kcal	
(注意)あくまで目安です。				

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

主な食べ物の野菜量(g)



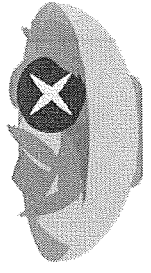
きのこのバター炒め
75g



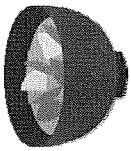
ほうれん草のおひたし
80g



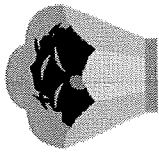
冷やしトマト
100g



野菜の煮しめ
140g



具だくさんの味噌汁
75g



ひじきの煮物
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g

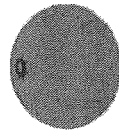


かぼちの煮物
100g

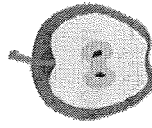
100gの果物



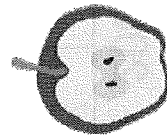
いちご6個



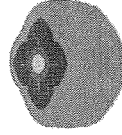
みかん1個



なし半分



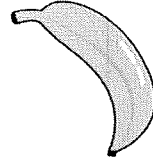
りんご半分



かき1個



ぶどうひと房



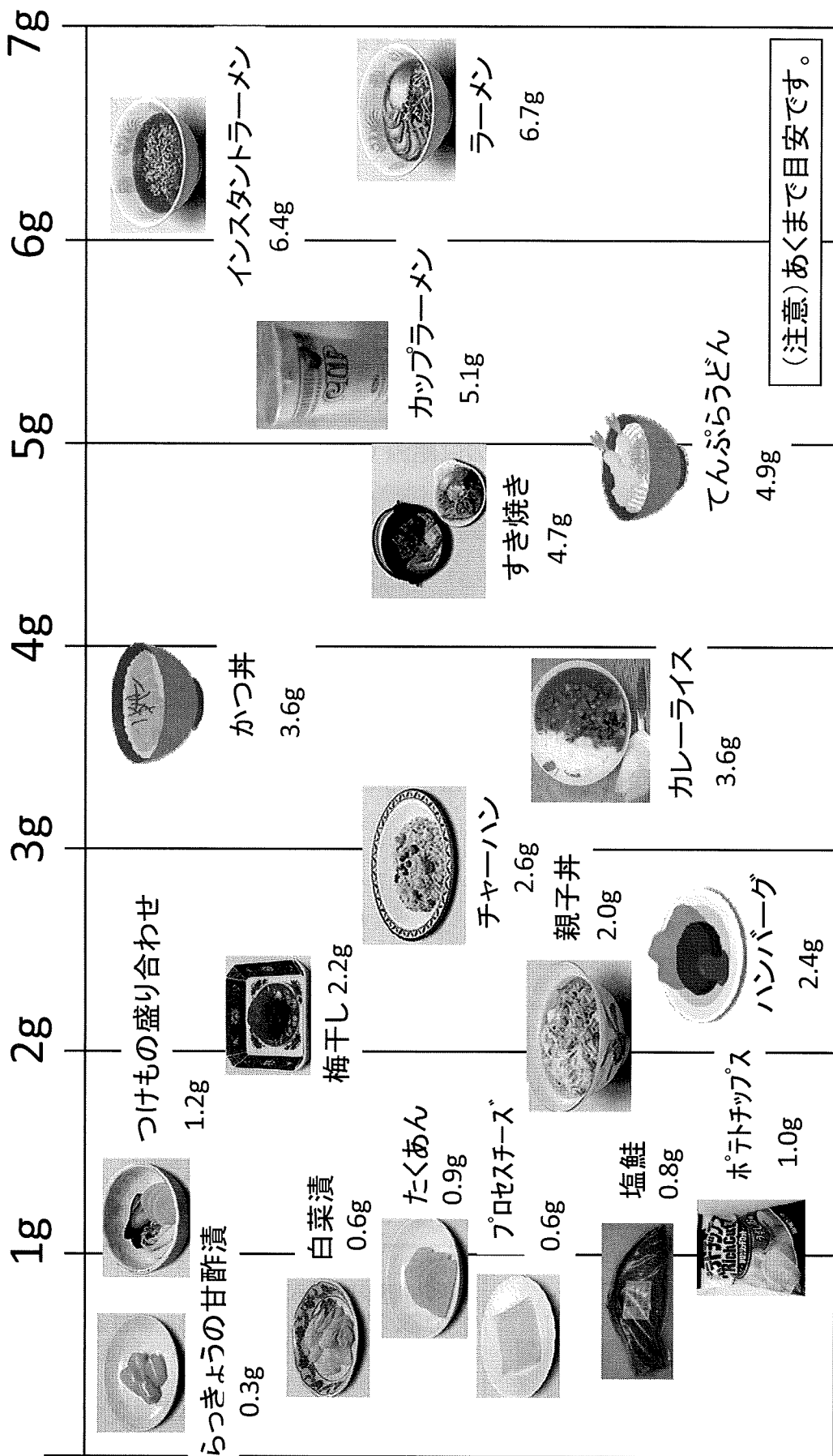
バナナ1本




(注意)あくまで目安です。

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

主な食べ物の食塩量(g)

<D-4>



つけ・かけしょうゆの食塩量  ひとかけ(しょうゆ3g) 食塩0.5g  小さじ1(しょうゆ6g) 食塩0.9g  小皿1(しょうゆ10g) 食塩1.5g

(注意)あくまで目安です。

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、保健指導における学習教材集

野菜1日350gの摂り方

<D-5>

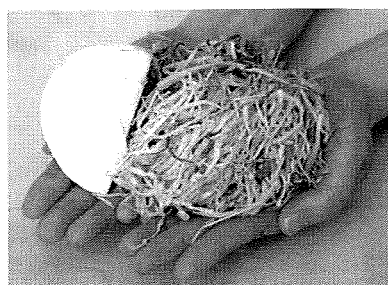
野菜を1日350g以上という数値目標は、野菜のみを取り出して350gということを目指したのではなく、1日の食事として野菜を350g以上とっている人では、食事全体のバランスが優れ、ビタミン、ミネラルや食物繊維など、不足がちな栄養素を充足しやすいことが、国民健康・栄養調査の分析結果により分かったからです。

ポイント

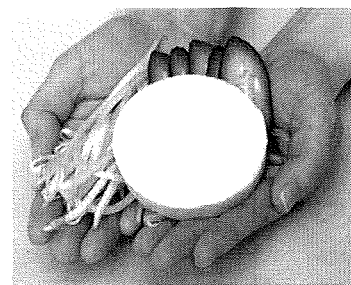
- 野菜の分類（緑黄色野菜とその他の野菜）を覚え、その目安量をつかむ。
 - 食事バランスガイドを参考にする。（1つ分が70gです。）
 - 副菜（野菜、いも、豆類、きのこ、海草など）を主材料とした料理を1日5つ程度とるようにする。
 - 調理法による工夫をする。
- 野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。



緑黄色野菜 120g

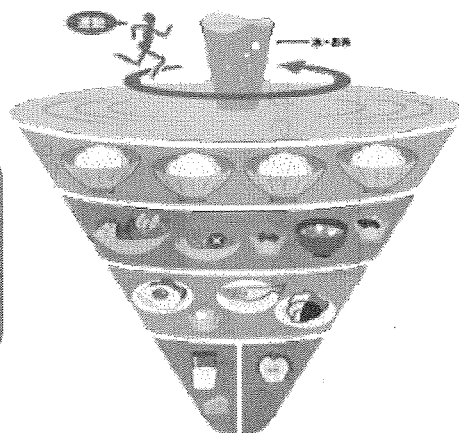
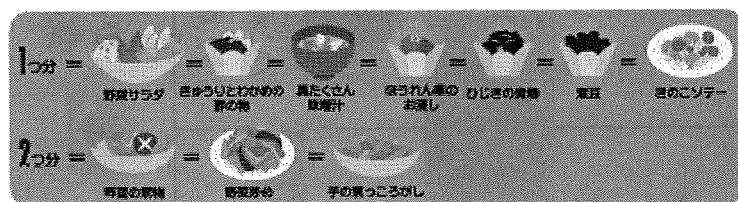


その他の野菜 120g



その他の野菜 120g

- 野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。

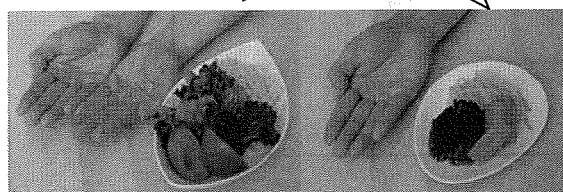


- 調理法によりかさが減り、生重量よりも量を食することができます。

1食分の野菜を食べる目安量=120g
その1/3は緑黄食野菜を。

生で

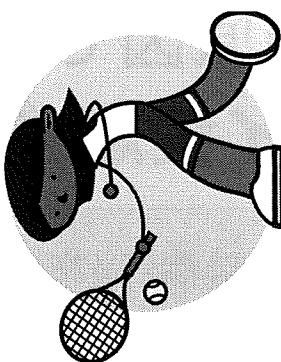
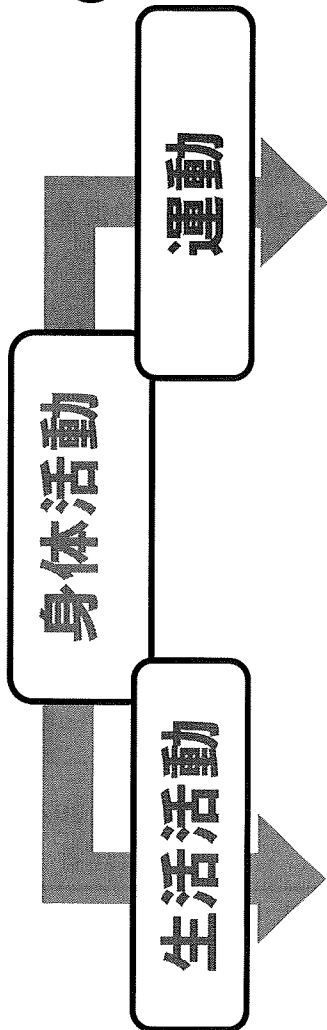
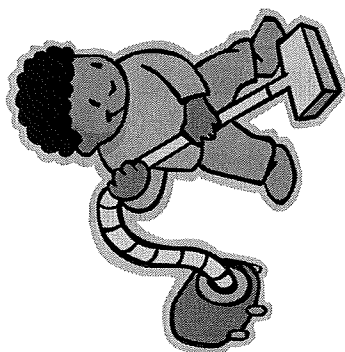
茹でると



【留意点】

- ① 生野菜に偏らないように、調理（蒸す、茹でる、煮る、焼く、炒める、揚げる等）の工夫をして、加熱した野菜を積極的に取り入れる。
- ② 野菜ジュースは、グラム重量をそのままカウントするのではなく、半分に換算する。

これだけやると100Kcal消費



運動強度	弱	強
この活動で —100kcal	普通歩行	公共機関で通勤	階段を上げる
	室内の掃除	自転車に乗る	
	階段を下りる	子どもと遊ぶ	

あなたの体重は？

60kg
70kg
80kg
90kg

32分	24分	12分
27分	20分	10分
24分	18分	9分
21分	16分	8分

運動強度	弱	強
この運動で —100kcal	バレーボール	速歩	ランニング
	ボウリング	水中運動	水泳 (ゆっくりにクロール)
	体操	ゴルフ	武道

あなたの体重は？

60kg
70kg
80kg
90kg

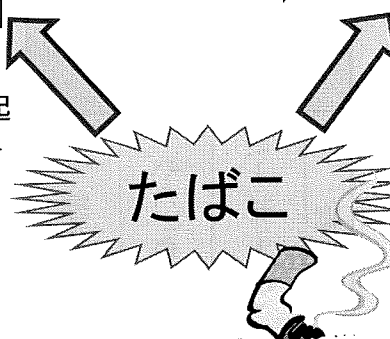
32分	24分	12分
27分	20分	10分
24分	18分	9分
21分	16分	8分

がんだけでなかった たばこは心臓病や脳卒中の原因です！

メタボの人はゼツタイ禁煙

メタボリック
症候群

心臓病・脳卒中



× 糖代謝障害: ストレスホルモンの分泌を高め、血糖値の上昇を引き起こします。悪玉のサイトカインを上昇させ、インスリン抵抗性を高めます。

× 脂質代謝障害: 中性脂肪やLDLコレステロールを増加させ、善玉であるHDLコレステロールを減少させます。

× 血管内皮の損傷: 煙の中の一酸化炭素が血管拡張物質の生産を低下させ、血管の壁を傷害します。喫煙で酸化ストレスが増し、動脈硬化が進みます。

× 凝固・線溶能の亢進: ニコチンによる血小板機能の促進、フィブリノーゲンの増加などにより、固まりやすい血液となります。

メタボリック症候群と喫煙は相乗的にあなたの血管を痛めつけます

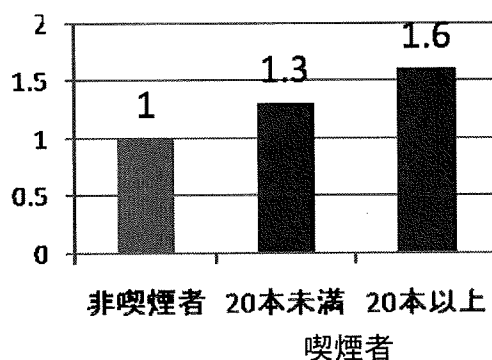
心臓病の危険は約3倍！

喫煙者の死亡の相対危険度(非喫煙者を1とする)

	男性	女性
全脳卒中	1.4	1.7
脳梗塞	1.2	1.6
くも膜下出血	3.0	3.3
虚血性心疾患	2.5	3.4
全循環器疾患	1.6	2.1

糖尿病の危険は約1.5倍！

喫煙状況別にみた糖尿病発症リスク



参考文献: 中村, 増井. 脱・メタバコ支援マニュアル.

ご存じでしょうか・・・、たばこががん・その他の病気

非喫煙者を1とした時の喫煙者の主な部位別がんの死亡比

	男性	女性
喉頭がん	32.5	3.3
肺がん	4.5	2.3
食道がん	2.2	1.8
膀胱がん	2.5	2.3
全部位のがん	1.7	1.3

がん以外の主な健康影響

- 呼吸器: 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 消化器: 胃・十二指腸潰瘍、歯周病
- 神経系: 白内障、脳委縮
- 胎児: 流産、早産、奇形 (一部)
- 乳幼児: 乳幼児突然死症候群、中耳炎
- その他: 皮膚のしわ、老化促進、ED

参考文献: 島尾. Smoking Control その現況と今後の目標

具体的な禁煙方法は裏をご覧ください

好みと程度に応じて選べる禁煙方法のいろいろ

健康に悪いし、臭いと嫌われるし、吸う場所を見つけるのは大変だし…。禁煙ブームの中で、いろいろな禁煙方法があります。好みに応じて、あなたに合った禁煙方法を選ぶことができます。主な禁煙方法を紹介します。

1. 気合いとやる気でやめる！

まずは、意を決して、自分で禁煙に挑戦してみることもよいかもしれません。周りの人に禁煙宣言するなどすれば、うまくいくかもしれません。

ただし、ニコチン依存の強い方は、なかなか気合いとやる気だけでは難しいものです。そのような方は、専門家や薬などを使った別の禁煙方法を

気合いだ！
気合いだ！
気合いだー！

2. 支えてもらってやめる！

保健所・保健センター、職場などで、禁煙相談が行われています。保健師などの専門家があなたの禁煙をサポートします。専門家のサポートだけでなく、禁煙したい人が集まることで、お互い助け合い、励まし合うことで禁煙の成功率が高まります。

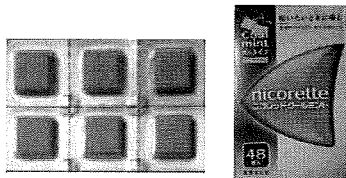
また、最近では、インターネットを使った禁煙プログラムもあります。禁煙マラソン (<http://kinen-marathon.jp/>) など。

3. 噛んでやめる！

<ニコチンガム>

薬局薬店で購入できます。たばこを吸いたくなった時に、1回1個をゆっくりかみ、離脱症状を抑えます。12週間を目安にします。

ミント風味のものもあります。
1個100円程度。

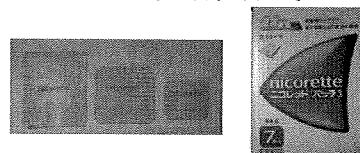


4. 貼ってやめる！

<ニコチンパッチ>

皮膚からニコチンを吸収させます。ニコチンパッチには、医療機関で使うものと薬局薬店で買えるものがあります。ニコチン依存の高い方は医療機関で、そうでない方は薬局薬店で。

薬局薬店で買えるものは1枚300円程度。徐々に小さなパッチになっていきます。

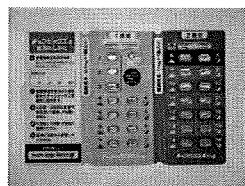


5. 飲んでやめる！

<飲み薬>

飲み薬の禁煙補助薬が医療機関で使われるようになりました。ニコチンは含まず、禁煙時の離脱症状だけでなく、禁煙による満足度も抑制します。禁煙する1週間前から飲み始め、12週間服用します。

バレニクリン(商品名
チャンピックス)



- 医療機関でのニコチンパッチと飲み薬による禁煙指導は保険が適用されます。
- 薬局薬店で購入できる薬はOTC(over the counter)薬と呼ばれます。ニコチンガム・パッチはOTC薬です。お近くの薬局薬店に相談してみましよう。

- 職場などの分煙・禁煙も大切です！受動喫煙を減らすため、節煙・禁煙のためにも分煙・禁煙を進めましよう。

禁煙指導を希望される方はお申し出ください！

メタボリックシンドロームとは？

肥満(内臓脂肪型)
+
高血圧, 脂質異常, 高血糖

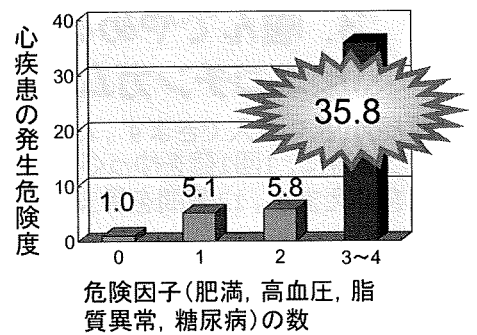


メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓に脂肪が過剰にたまって、お腹周りが大きくなり、この内臓脂肪からの生理活性物質(アディポサイトカイン)の分泌に異常が生じたり、血糖を上げるホルモン(インスリン)の作用がうまくいかなかったりすることで、高血圧、脂質代謝異常、高血糖が起こる病気です。

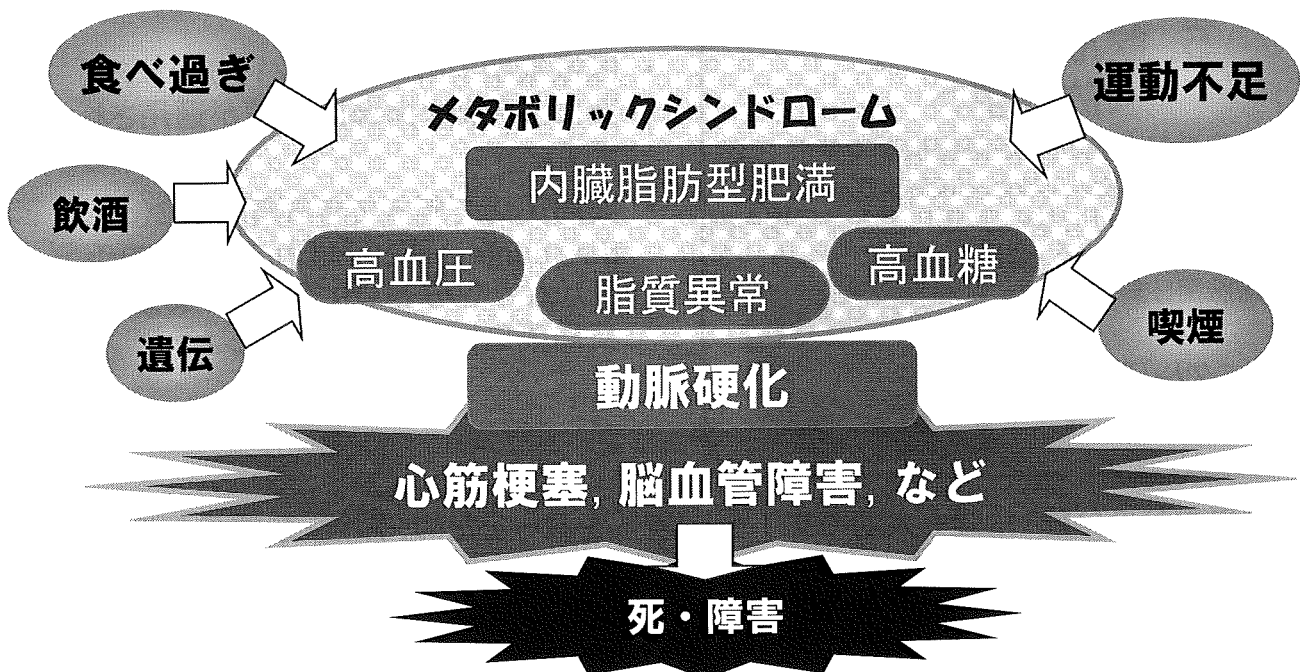
メタボリックシンドロームになると？

肥満になると、高血圧、脂質異常、高血糖が重なって起きやすくなります。これらを放置すると、動脈硬化が進み、心臓病(心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳梗塞、脳出血など)が起こりやすくなります。心臓病や脳血管疾患は、若死や障害の主な原因です。

これらの4つの危険因子のうち3つまたは4つ持つ人は、全く持たない人に比べて、心臓病が35.8倍起こりやすいという研究結果があります(右図)。



メタボリックシンドロームの原因は生活習慣です！

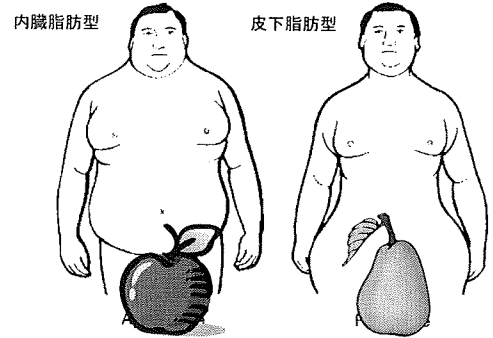


もっと詳しく、メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

内臓脂肪型と皮下脂肪型

肥満には、内臓に脂肪が多い「内臓脂肪型」と皮下に脂肪が多い「皮下脂肪型」に分けられます。内臓脂肪型(いわゆるリンゴ型)の方が、いろんな病気を引き起こしやすいとされています。



[Asia Pacific J Clin Nutr, 2002]

肥満の程度はBMIで

肥満の程度を調べるのにはBMI (Body Mass Index)を使います。BMIは右の式のように、体重と身長から計算します。22が標準、25を超えると過体重と判断されます。また、標準(健康)体重は身長(m)×身長(m)×22で計算します。自分のBMIと標準体重を計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

例えば、身長170cm、体重60kgの場合

$$\frac{60}{1.7 \times 1.7} = 20.8$$

腹囲の基準は？

日本では、男性85cm、女性90cmが基準になっています。

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

高血圧

血圧が高いと？

高血圧は、心臓病や脳血管疾患の最も重要な危険因子です。

血圧の基準は？

血圧は、右のように大変細かく分けられています。最高血圧(収縮期血圧)130、最低血圧(拡張期血圧)85が目安になっています。これ以下であれば正常・至適血圧とされます。

血圧はなぜ上がる？

血圧を上げる要因はいくつかあります。中でも、肥満と塩分摂取は重要です。肥満の解消と塩分摂取を控えることが、血圧を下げるための第1歩です。



180以上	Ⅲ度高血圧					
160~179	Ⅱ度高血圧					
140~159	Ⅰ度高血圧					
130~139	正常高値血圧					
120~129	正常血圧					
120未満	至適血圧					
最高血圧 (mmHg)	80	80	85	90	100	110
最低血圧 (mmHg)	未満	~84	~89	~99	~109	以上

(日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン2009より)

脂質異常症

以前は「高脂血症」と言われていましたが、最近は「脂質異常症」と呼ばれるようになりました。それは、血液の脂質には、善い脂質(高い方が善い)と悪い脂質(低い方がよい)ものがあるからです。

善玉と悪玉

血液の中のコレステロールには、善玉であるHDLコレステロールと悪玉であるLDLコレステロールがあります。総コレステロールは、これらをまとめて測っています。中性脂肪も高いと動脈硬化の原因となります。

検査項目	善悪	要注意基準	治療を考える基準
HDLコレステロール	善	40未満	35未満
LDLコレステロール	悪	120以上	140以上
中性脂肪	悪	150以上	300以上

(厚生労働省の基準をもとに)

脂質異常の原因は？

一般に脂質・油やカロリーを多く含む食べ物は悪い脂質を上げる原因となります。また、喫煙は善玉のHDLコレステロールを下げます。

糖尿病

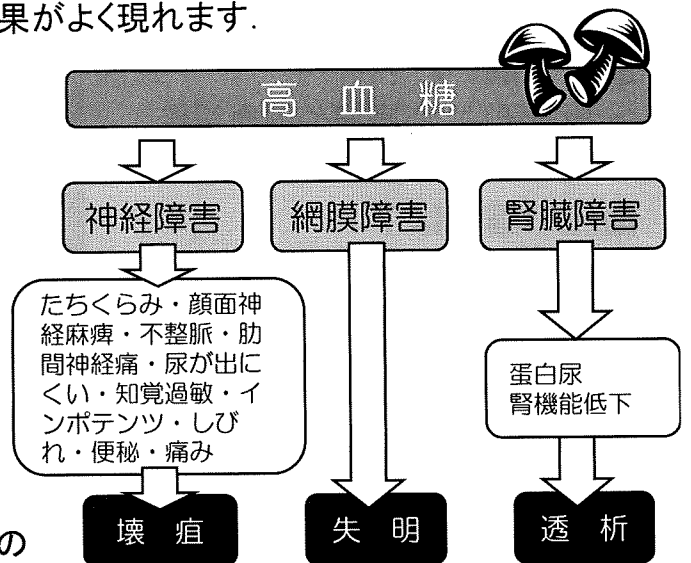
メタボリックシンドロームの中で一番重要なのが糖尿病です。日本人の糖尿病は年々増加しており、人工透析など、医療費を増やすような合併症を引き起こします。また、食事や運動などの生活習慣の改善の効果がよく現れます。

糖尿病を放置していると「しめじ」に

血糖の高い血液は全身の小さな血管を痛めつけます。その結果、神経障害、目(網膜)の障害、腎臓障害が起こります。これらの3つの合併症は、し(神経のし)・め(目のめ)・じ(腎臓のじ)と覚えましょう。いずれも知らず知らずに進行し、自覚症状が出た時にはすでにかなり進行しています。

糖尿病の検査は空腹時血糖とHbA1c

血糖は食事の内容や食事から採血までの時間などに影響されますので、食後8~12時間後の「空腹時血糖」がよく使われます。もうひとつよく使われるヘモグロビンA1c(HbA1c)は、最近の2~3ヶ月の血糖値を反映するもので、検査当日の食事にはほとんど影響されません。ブドウ糖を飲んで血糖の変化を調べる「糖負荷試験」を行うこともあります。



検査項目	要注意基準	治療を考える基準
空腹時血糖	100以上	126以上
HbA1c	5.2以上	6.1以上

(厚生労働省の基準をもとに)

脱メタボリックシンドロームのために

ステップ1 自分のリスクを知る

まずは自分の体がどういう状態なのかを把握することが大切です。多く場合、自覚症状はありませんから、健診結果をもとに自分のリスク(危険因子)の有無を理解しなければなりません。健診結果をもとに自分のリスクの数を数えてみましょう。3つ以上ある方は要注意です。すぐに生活習慣の改善を始めましょう。

項目	リスクの基準	自分の値	リスク有無
肥満	腹囲男85cm, 女90cm以上 または, BMI25kg/m ² 以上	腹囲= BMI=	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
血圧	最高血圧130mmHg以上 または, 最低血圧85mmHg以上	最高血圧= 最低血圧=	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または, HDLコレステロール40mg/dl未満	中性脂肪= HDL-C=	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
血糖	空腹時血糖100mg/d以上 または, HbA1c5.2%以上	空腹時血糖= HbA1c=	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
喫煙	たばこを吸う	<input type="checkbox"/> 吸う <input type="checkbox"/> 吸わない	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

ステップ2 減量目標を立てる

リスク(あり)の合計 = / 5個

メタボリックシンドロームは肥満(内臓脂肪型)が原因ですから、まずは減量が必要です。体重・腹囲を減らすことで、他の検査値も改善し、病気の予防ができます。標準体重などを参考に、無理のないよう、6ヶ月間で達成可能な目標を立てましょう。

ステップ3 健康的な生活習慣を実践する



1に運動, 2に食事, しっかり禁煙!

運動不足と食べ過ぎ, すなわち, カロリーオーバーがメタボリックシンドロームの背景です。ですから, 運動・体を動かすことと食事に注意することが大切です。喫煙は心臓病や脳血管疾患(ガンはもちろん)の原因ですから, 喫煙者は禁煙を。

食事だけではダメ, 運動だけではムリ

効果的に減量するには「運動によるエネルギー消費」と「食事減による摂取エネルギー抑制」の両方をバランス良く実行していくとよいでしょう。食事だけでは筋肉量が減り, 体に悪影響もでます。運動で消費するカロリーは意外に低いものです。

具体的な減量目標と行動目標を一緒に考えましょう!

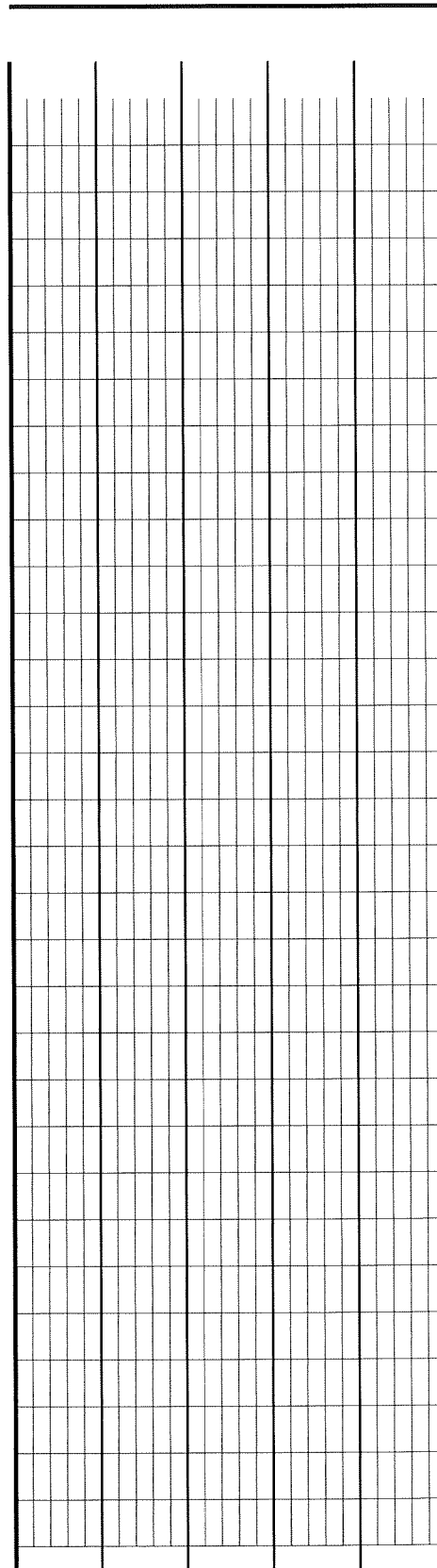
そして, 半年間一緒にがんばりましょう!

今月のが んばること と	①
	②
	③

	最初	目標	最後
体重			

のグラフ

日	曜日	がんばることができたら○			今日の値		今日のひとこと
		①	②	③	体重		
1日	月						
2日	火						
3日	水						
4日	木						
5日	金						
6日	土						
7日	日						
8日	月						
9日	火						
10日	水						
11日	木						
12日	金						
13日	土						
14日	日						
15日	月						
16日	火						
17日	水						
18日	木						
19日	金						
20日	土						
21日	日						
22日	月						
23日	火						
24日	水						
25日	木						
26日	金						
27日	土						
28日	日						
29日	月						
30日	火						
31日	水						



食事記録(記入例)

<E-2>

10月15日(月)

名前

	(生活出来事)	(料理名)	(分量)
6:00	起床		
7:30	朝食	ごはん	1杯
		納豆	小パック1コ
		目玉焼き	1コ
		おひたし	小鉢1杯
		みそ汁	1杯
		漬物	5切れ
10:00		缶コーヒー(砂糖・ミルク入り)	1杯
		せんべい	3枚
		あめ	1コ
12:15	昼食 (外食)	味噌ラーメン	1杯(汁半分のみ)
		野菜ジュース(缶)	1本
		お茶	2杯
15:00		紅茶(砂糖入り)	2杯
		チョコクッキー	4枚
17:30		クリームパン	小1コ
		牛乳	1杯
19:00	夕食	ごはん	大盛2杯
		焼肉	大1皿
		ポテトサラダ	2皿
		漬物	3切れ
		みそ汁	1杯
		ビール(350ml)	2本
		日本酒	1合
21:30		りんご	半分
		お茶	1杯
23:00	就寝		

