

今からはじめる CPAスマートライフスタイル



寿命を延ばすライフスタイルとして
正しくないのは？

- ① 肥満があっても体力が高ければ寿命は長い
- ② タバコを吸っていても体力が高ければ寿命は長い
- ③ 所得が高い方が賢いので寿命は短い

正解は裏面⇒

2型糖尿病・メタボは予防できる

この冊子は糖尿病・メタボリックシンドローム(メタボ)が気になる方におすすめします。
 セルフケアを目的としたワークブックになっていますので、「自分のペース」でスマートライフスタイルを手に入れることができます。
 まずは1カ月、できることからチャレンジ！
 ウェストが細くなったなど、うれしい効果を実感できるはずですよ。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の量を調節するインスリン（ホルモン）が不足、または、うまく働かないため高血糖になる病気です。

糖尿病には、1型糖尿病と2型糖尿病があり、日本では90%以上が2型糖尿病です。遺伝因子に加え肥満や過食・運動不足などが原因と考えられています。初期は、自覚症状がほとんどなく見逃されがち。高血糖を放置すると、眼、腎臓、神経が障害され（3大合併症）、動脈硬化が進行します。

しかし、2型糖尿病は、あなた自身でコントロールが可能な病気です。年に1回は検査を受け、スマートライフスタイルを目指しましょう。

目次

2型糖尿病・メタボは予防できる	p3
2型糖尿病・メタボ予防の秘訣	p4
内臓脂肪を減らそう	p5
メデイカルチェック	p6
ワークシート① 食事編	p7
1日に何をどれだけ食べればいいの？	p8
食品中のカロリーの目安	p9
食品中の油(脂)	p10
間食とアルコール	p11
ワークシート② 運動編	p12
運動の種類と目安	p13
消費エネルギー別 運動メニュー	p14
ウォーキング 実践ポイント	p15
ワークシート③ 休養編	p16
ストレッチケア	p17
CPAスマートライフスタイルをはじめよう	p18
チャレンジシート	p19

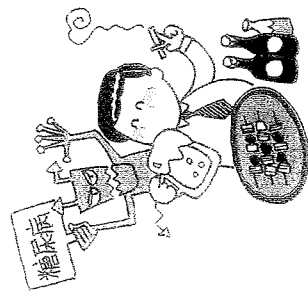
クイズの正解は③ 最近の研究結果より所得や教育歴の高い人の方が寿命が長いという結果が得られています。

2型糖尿病の危険度チェック

- 身内に糖尿病の人がいる 肥満 40歳以上
- 尿量が増えた のどがよく渇く 手足がしびれる
- 疲れやすい 目がかすむ 1箱以上のタバコ
- 油っこい食べ物が好き お酒をよく飲む

☆判定 ☆

- ~3個：危険度① スマートライフスタイルを心がけ、年1回は健診を受けましょう。
- 4~6個：危険度② 早めに医療機関で検査を受けてみましょう。
- 7個以上：危険度③ 糖尿病でなくとも、専門家への相談をお勧めします。



*あくまで目安です。気になる症状があれば直ちに医療機関に行きましょう。

2型糖尿病・メタボ予防の秘訣

最近の研究では、内臓脂肪型肥満（内臓周辺に蓄積した脂肪）が高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病に関係することがわかっています。「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうちいずれか2つ以上が該当する状態をいいます。

メタボは心臓病・脳卒中の引き金となる「動脈硬化」の危険因子です。

メタボの危険度チェック

- 肥満 1年で体重が2kg以上増えた ベルトの穴を大きくした
- 40歳以上 運動不足 食べ過ぎる タバコ
- お酒をよく飲む 塩辛い食べ物を好む 血圧が高め
- コレステロール・中性脂肪が高め 血糖値が高め

☆判定☆

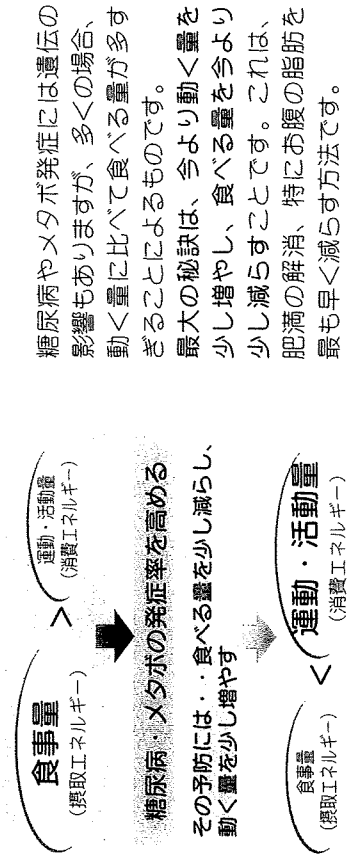
～2個：危険度は低めですが、今よりスマートライフスタイルを目指しましょう。

3～6個：イエローカードが出ています。積極的に体を動かしましょう。

7個以上：減量に取り組み、専門家のアドバイスを受けましょう。

*あくまで目安です。気になる症状があれば直ちに医療機関に行きましょう。

予防の極意 食べる量を少し減らし、今より動く。



内臓脂肪を減らそう

内臓脂肪は生活習慣の変化に敏感で、減らしやすい脂肪です。

○あなたの肥満度は？

肥満度は、身長と体重から簡単に求めることができます。

$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 = \boxed{}$$

☆判定☆

18.5未満：やせ

25～30未満：肥満

18.5～25未満：標準

30以上：高度肥満

○体重と腹囲を約半年で-5%減量

減量は半年で、体重もしくは腹囲の-5%を目標とし、ゆっくりペースで行います。この位の減量で、血中脂質や血圧、血糖値の改善が期待できます。体重8.0kgなら減量の目標は4kg減、1カ月だと約1kg減です。

$$\text{あなたの減量目標} \boxed{} \text{kg} \times 0.05 = \boxed{} \text{kg} \div 6 \text{カ月} = \boxed{} \text{kg}$$

1カ月だと

○無理なく確実に減量する

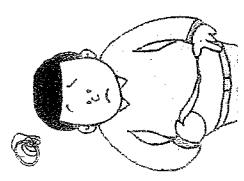
急激な体重減少はリバウンドを招きます。月に1～2kg減が目安

○1kg減量するためには-233kcalカット

体重1kgは、約7,000kcalのエネルギーに相当。減量目標が1kg/月なら、1日にエネルギー-233kcal (7,000kcal÷30日) を減らすこととなります。

○減食だけでは逆効果

食事制限だけの減量を続けると、省エネモードになり太りやすい体質に。きちんと食べて、しっかりと動く。これが成功への近道です。



メデイカルチェック

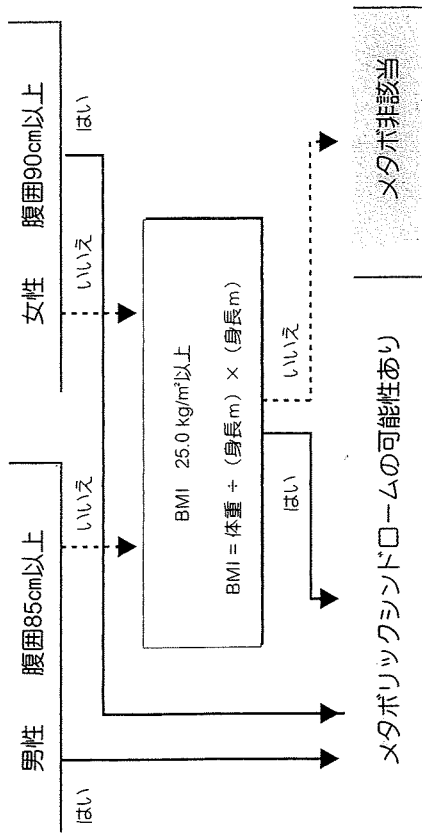
ワークシート① 食事編

☆ 血糖コントロールの指標

指標	優	良	可	不可	あなたの数値
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
HbA1c (%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~6.9 (不十分) 7.0~7.9 (不良)	8.0以上	
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	

(日本糖尿病学会編 科学的根拠に基づいた糖尿病診療ガイドライン、南江堂、2004より改変作成)

○ メタボリックシンドロームの診断基準



今の食生活を振り返りましょう。 でチェックの多いところはどこですか？
右ごなりの目標を選べば効果が期待できます。

現在の食生活

目標行動のヒント

カロリー

- 肉の脂身を気にせず食べる
- 甘い飲料水をよく飲む
- 甘いお菓子、スナックをよく食べる
- お酒を飲みすぎることがよくある
- フライ、天ぷらをよく食べる
- ファーストフードをよく食べる
- 菓子パンをよく食べる

カロリー

- 肉は脂身を取り除いて食べる
- 甘い飲料水は週1本まで
- お菓子は量と回数を決めて食べる
- 休肝日は週 () 回
- 飲む時はお湯割りの焼酎1杯だけ
- フライ、天ぷらは週 () 回
- フライ、天ぷらは衣をはがす
- ファーストフードは月1回まで
- 菓子パンよりもおにぎりを選ぶ

栄養バランス

- 麺類、カレーなどの単品料理が多い
- 野菜不足だと思う
- 好き嫌いが多い
- 魚料理よりも肉料理が多い
- 外食が多い

栄養バランス

- 外食では定食を選ぶ
- 野菜料理を1日 () 皿追加
- 魚料理を週 () 回以上
- 外食は週 () 回まで

食べ方

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 早食いだ
- 寝る2時間前に食べることがある
- 食後、また食べることもある
- 朝食はほとんど食べない
- 3食食べない日がある
- 食事の時間が不規則だ
- 家では大皿からとって食べる

食べ方

- 腹八分目
- 1日20回以上噛んで食べる
- 寝る2時間前には食べ終える
- 食後、間食はしない
- 朝食はバナナ1本でも食べる
- 3食規則正しく食べる
- 料理は1人前で盛りつける

その他

- イライラしたら水を飲む
- お菓子・お酒の買い置きはしない
- 大事な飲み会だけに参加する

その他

- イライラするとたくさん食べる
- ストレス解消法は食べることだ
- 退屈な時に食べ物に手が出る

自由作成

- ()
- ()

メタボリックシンドローム

1日に何をどれだけ食べたいの？

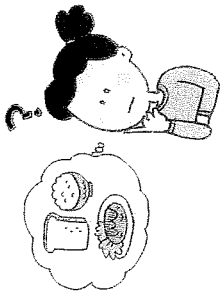
1) 必要なエネルギー量は？

1日に必要なエネルギー量は、標準体重あたり約25-35kcalです。標準体重が60kgの場合、1,500-1,800kcalが目安となります。

〈標準体重の求め方〉身長(m) × 身長(m) × 22

2) 食事のルール

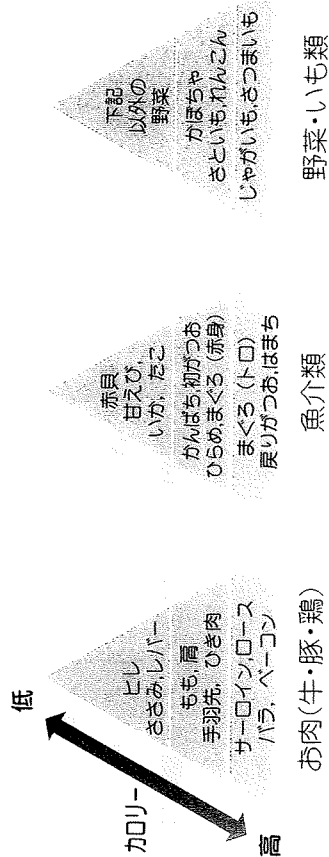
- 規則正しく3食とる
効果よくエネルギーを利用するには欠食は禁物
- バランスのよい食事を
食事は、主菜、副菜、汁物、果物を揃えて。野菜は積極的にとりましょう
- 食べ方に気をつけて
早食いは、食べ過ぎの原因に。夜遅い食事は太るもと
- 外食、市販弁当、調理パン
高エネルギー、高脂肪、高塩分が多い。メロンパンやクリームパン1個でも1食分(500kcal)に相当することもあります



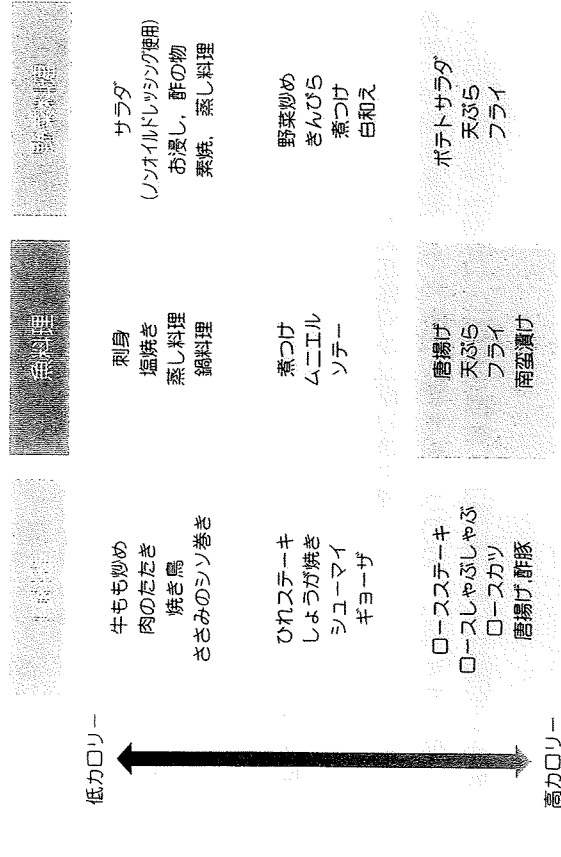
食品中のカロリーの目安

同じ食品でも、部位や調理法によりカロリー量は異なります。ここでは、カロリーの少ない食材を紹介します。

1) 素材・部位別



2) 調理法別



一般的には、「ゆでる → 蒸す → 焼く → 揚げる」の順で高カロリーに。

3) 1日1,600kcal食の目安

主食 白飯 (1杯(110g)) トースト (6枚切り) 1枚 牛乳/乳製品 (いずれか1品) チーズ (20g) 1P ヨーグルト (1杯(100g)) 牛乳 (1杯)	主菜 (いずれか4品) 魚 (切り身) 1枚 お肉 スライス (スライス) 2-3枚 納豆 (1パック) ささみ (2本) 豆腐 (1/2丁) 卵 (1個)	野菜 (1B350g) ほうれん草、人参、ごぼう、トマト キヤベツ (かほちや、レンコン、イモ類の食べ過ぎ注意)	果物 (いずれか1品) バナナ (1本)、みかん (中3個)、いちご、リンゴ (大1/2個)	調味料 油 (大さじ1杯)、砂糖 (小さじ1杯)
--	---	--	--	------------------------------------

食品中の油（脂）

油（脂）はカロリーが高め。目に見えない油は要注意です。

1日の油の目安：大さじ1杯

食品中の油の量を大さじに換算すると・・・

カップラーメン1個	1.6(杯)	ポテトチップス1袋	2.5(杯)
カレー1皿	1.6(杯)	板チョコ1枚	1.8(杯)
ワインナー3本	1.3(杯)	シヨートケーキ1個	1.3(杯)
ギョーザ1皿(5個)	1(杯)	メロンパン1個	1.2(杯)
チーズ1p(20g)	0.4(杯)	あんパン1個	0.2(杯)

バター、マヨネーズ、油を多く含むおドレッシングなどの大さじ1杯 = 油大さじ1杯

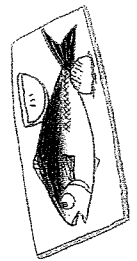
血液をサラサラにする油は・・・

魚の脂：豊富な不飽和脂肪酸で血液サラサラに。

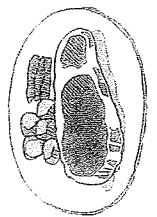
エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）は
血中コレステロール、中性脂肪を下げる働きがあります。

肉の脂：飽和脂肪酸が多く血液をドロドロに。

血中コレステロールや中性脂肪を増やして動脈硬化などの原因。



できるだけ、肉料理よりも
魚料理を多めに



脂身や鶏皮を取り除いて
食べる

間食とアルコール

甘いお菓子やお酒は「気分転換」「食事を美味しくする」ためのプラスα。
しかし、摂りすぎると、カロリーも大幅に増えます。市販食品なら栄養成分表示を参考に、エネルギーや塩分など気になる項目をチェックしましょう。

食べ・飲み過ぎないために・・・

☆3度の食事を充実させて

☆間食の「ルール」をつくる（例：間食は2日に1回まで）

☆買い置きをしない。食べたい、飲みたい時にだけ購入する

☆豪華なものを少し食べる

☆お酒は楽しい気分の時だけ飲む

☆飲酒時は水やお茶を間て飲む

☆（食べた、飲んだ）つもり貯金をする

☆食べたもの、飲んだものを記録する

【お菓子・パンのカロリーは意外に高い】

アップルデニッシュ	1個	約3640kcal
ポテトチップス	1袋	約480kcal
メロンパン	1個	約400kcal
板チョコ	1枚	約350kcal
シヨートケーキ	1個	約320kcal
柿ピーナッツ	1袋	
まんじゅう	1個	
かりん糖（並大）	7本	
せんべい	1枚	

普通茶碗
軽く1杯
160kcal

今の運動習慣を振り返ってみましょう。あまり動いていない人なら、ウォーキングなどの運動でなくても、日常の活動量を増やすだけで効果が期待できます。

C 現在の動き方

日常の動き方

- マイカー通勤
- 通勤ではほとんど歩かない
- 階段よりエレベータを使う
- 他人と比べて歩く速度は遅い
- 定期的に運動する習慣がある
- 家事などごまめに動く

休日の過ごし方

- 移動は近くても車を利用する
- 家でゴロゴロするのが好き
- 全く外出しない日がある
- 室内での趣味が多い

環境

- 残業が多い
- 近くに運動する場所がない
- まとまった時間がとれない

その他

- 医師から運動は止められている
- 運度後、脈が速くなる
- 運動後、気分が悪くなる
- 運動は疲れるだけだと思ふ
- 運動は苦手

P 目標行動のヒント

日常の動き方

- 週()回はバス、電車通勤
- ひとつ前の駅で降りて歩く
- エレベータより階段を使う
- 少し大股で、早歩き
- 家事などごまめに動く
- 犬の散歩を毎日()分以上
- 車内では立っておく
- 遠回りして歩いて帰宅する
- 1日()分以上歩く

休日の過ごし方

- 近くへの外出は歩いて行く
- 洗車する
- 買い物に出かける
- 庭掃除・いじりをする
- 子どもと公園で遊ぶ

環境

- 週に1日は早めに退社
- シムに通う
- 運動仲間をつくる
- 仕事の合間にストレッチ

その他

- ストレッチを週()回
 - 歩数を記録する
 - 1日()歩以上歩く
 - 週()回以上30分歩く
 - 毎日、ラジオ体操をする
- 自由作成
- ()
 - ()

「脂肪の燃焼」「生活習慣病の対策」には有酸素運動が望ましいとされています。できる範囲で少しずつ始めましょう。

有酸素運動の種類

ウォーキング、水泳、サイクリング、山のぼり、太極拳など

期待できる効果

- 一時的な血糖値の低下
- インスリンの働きが改善
- 血液循環・心肺機能の向上
- 肥満の予防・改善
- 生活習慣病の予防・改善
- 骨を丈夫に、筋肉量をアップ
- 食事が美味しく、快適な眠り
- ストレス解消、気分爽快
- 肩こり・腰痛の改善
- 体力向上、疲れにくい体に

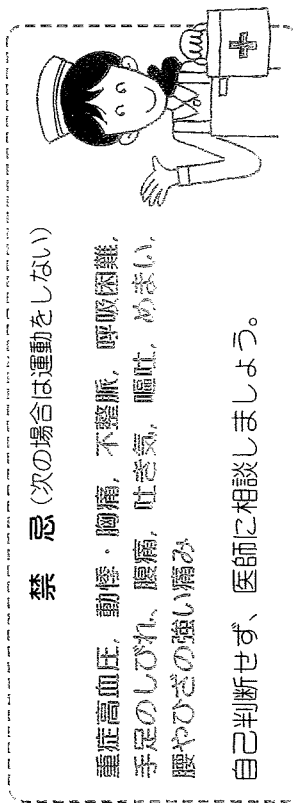
運動のすすめ方

1. 運動の強さは「ややきつい」と感じる程度
2. 目標は1回30分×週3回以上。1回30分が難しければ、15分×2回でもOK!
3. 運動のタイミングは無理せずできる時に。血糖値改善には朝食後が最適
4. 運動前後にコップ1杯の水分補給を
運動で失われる血液中の水分を補います
5. 景色や美味しい空気を楽しみながら、まずは2週間続けてみましょう

禁忌 (次の場合は運動をしない)

重症高血圧、動悸・胸痛、不整脈、呼吸困難、手足のしびれ、腰痛、吐き気、嘔吐、めまい、腰やひざの強い痛み

自己判断せず、医師に相談しましょう。



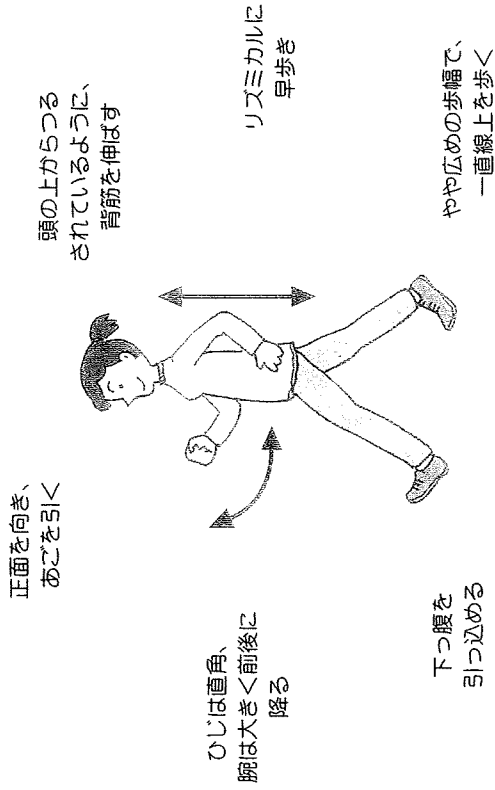
激しい運動は逆に心身のストレスとなり、足腰を痛めることもあるのでご注意ください

ウォーキング 実践ポイント

こまめに動いて消費エネルギーをアップ!

職場	消費エネルギー	運動	消費エネルギー
立って接客(30分)	80kcal	散歩(ゆっくり20分)	60kcal
デスクワーク(8時間)	360kcal	早足歩き(20分)	70kcal
自宅		ストレッチ(10分)	20kcal
家庭菜園(60分)	200kcal	ラジオ体操(10分)	40kcal
掃除機(10分)	30kcal	サイクリング(60分)	220kcal
雑巾がけ(20分)	80kcal	水中エクササイズ(10分)	55kcal
料理(30分)	20kcal	なわとび(8分)	80kcal
通勤時		ジョギング(10分)	90kcal
車内で立つ(60分)	140kcal	ゴルフ(60分)	240kcal
車の運転(30分)	20kcal		
階段上り下り(20分)	120kcal		

* これらの数値は目安です。消費エネルギーには個人差があります

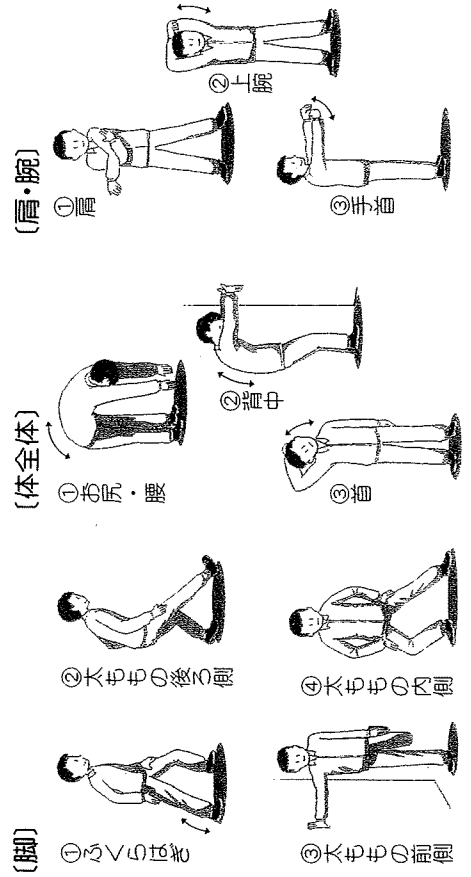


雨や時間がなくて歩けなかった時は...

お家: ミニ大掃除 会社: 別フロアのトイレを利用、少し離れたお店でランチ
(厚生労働省 エクササイズガイド2006)

運動を始める前の準備体操

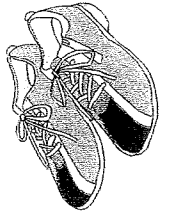
けがや筋肉痛を防ぎ、安全に運動を行うために、まずはしっかり準備体操を<ストレッチの例> 呼吸を止めずにゆっくりと行います



ウォーキングシューズの選び方

自分の足に合った快適な靴を選ぶこと。長く続ける上でも重要です。

- つま先に多少のゆとりがあるもの
- つま先部分が適度に曲がるもの
- 軽すぎず、重すぎないもの
- かかとがフィットし、クッションのよいもの
- 通気性のよいもの



くつろぎ方を見直してみよう。ストレスの蓄積は高血糖の原因にもなります。

C 休み方

現在のくつろぎ方

- 残業が週3回以上
- 休日出勤がよくある
- ゆつくり入浴できる日は週に2日以下
- 睡眠不足
- ひとりになれる時間がほとんどない

ストレス

- ストレスが大きい
- ストレスに弱い
- 何かと不満が多い
- 仕事が楽しくない
- 毎日が退屈だ

気分転換

- 悩みごとを抱え込む
- 気持ちの切り替えが苦手
- 休日も自宅で仕事する事が多い
- 趣味がない

体調や気分

- 肩こりがある
- 疲れやすい
- 体力には全く自信がない
- 健康に不安がある
- イライラする
- 焦りや不安が強い

P 休み方

目標行動のヒント

- 週1日はノー残業デー
- 週2回はゆつくり入浴
- 1日最低6時間の睡眠を確保
- 早め寝る
- 30分だけでも1人の時間をつくる
- 寝る2時間前には携帯の電源を切る

ストレス

- ストレスの原因を考える
- 1日1回、声を出して笑う
- 少し難しいことにチャレンジ
- 3食きちんと食べる

気分転換

- 趣味を楽しむ
- 机や部屋を片付けてみる
- 美味しいお茶やコーヒーを飲む
- 仕事は家に持ち帰らない
- 自宅での仕事は時間を決めてする
- ペットに話す
- 植物、ペットの世話をする
- アロマキャンドル

体調や気分

- ストレッチ
- ラジオ体操
- ウォーキング
- 早めに医療機関を受診する
- 友人に話す

自由作成

()

ストレスケア

適度なストレスは人生の「スパイス」。過度のストレスは心身に悪影響を及ぼします。生活にメリハリをつけて、上手にストレスケアを。

気分転換

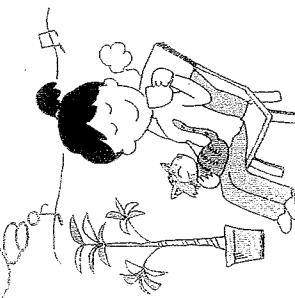
- 外の空気を吸いに出る
- 紙に嫌なこと、辛いことを書き、破り捨てる
- 家族、友人、ペットに話す
- 植物や動物の世話をする
- 別な活動に集中する
- 早めに寝る
- 目を閉じ、感動した景色や家族・ペットを思い浮かべる

リラクゼーション

- 最低6時間以上の睡眠をとる
- 1日30分自分だけの時間をもつ
- ヨガ、ストレッチをする
- めるめのお湯にゆつくり入る
- 音楽を聴く
- 瞑想する
- 腹式呼吸を行う
- アロママツサージ
- いい香りの紅茶・ハーブティを飲む

時間管理

- やるべきことを書き出す
- 優先順位を決める
- 仕事・家事など抱え込まず、他人に任せる
- こまめにEメールを整理する
- 机の上は整理してシンプルに
- 残業・徹夜はやめて早朝出勤に
- 作業日誌をつけてみる
- 休日は仕事以外の予定を立てる
- 夜9時以降は携帯の電源をOFF



ストレスに負けない食生活

基本は3食のバランスよい食事。インスタント食品、脂っこい食事、甘い物の摂りすぎは、ストレスを高めます。家族や気の合う仲間と一緒に、楽しく美味しく食べる機会を作りましょう。

今からはじめる CPAスマートライフスタイル

著者 山津幸司 (佐賀大学文化教育学部・医学部 講師)

編者 熊谷秋三 (九州大学健康科学センター 教授)

佐藤 武 (佐賀大学保健管理センター 所長・教授)

小西史子 (佐賀大学文化教育学部 准教授)

発行 平成21年度厚生労働科学研究費補助金 糖尿病戦略等研究事業「印刷教材と携帯電話フイー

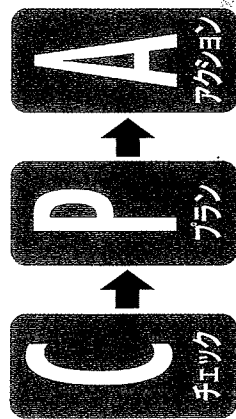
ドバックシステムを用いた食生活の改善及び運動指導プログラムの開発に関する研究」(研

究代表 山津幸司)の一部として作成

制作 合同会社SHP企画

2010 © 山津幸司 無断転載・複製を禁じます

糖尿病・メタボでも心配しないで CPAスマートライフスタイル



スマートライフ

糖尿病・メタボにかかった場合の
その後で正しくないのは？

- ① 楽しい老後が待っている
- ② 糖尿病でも長生きできる人は多い
- ③ 毎日、運動と食事に気をつけなければならない

正解は裏面⇒

2型糖尿病ってどんな病気？

ようこそCPAスマートライフスタイルへ
この冊子は糖尿病、メタボリックシンドローム(メタボ)といわれた方におすすめの一冊。

セルフケアを目的とした、ワークブックになっていますので、「自分のペース」でスマートライフスタイルを獲得できます。

今から「自分のためにできること」を始めてみませんか！

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の量を調節するインスリン（ホルモン）が不足、または、うまく働かないため高血糖になる病気です。

糖尿病には、1型糖尿病と2型糖尿病があり、日本では90%以上が2型糖尿病です。遺伝因子に加え肥満や過食・運動不足などが原因と考えられています。初期は、自覚症状がほとんどなく見逃されがち。高血糖を放置すると、眼、腎臓、神経が障害され（3大合併症）、動脈硬化が進行します。

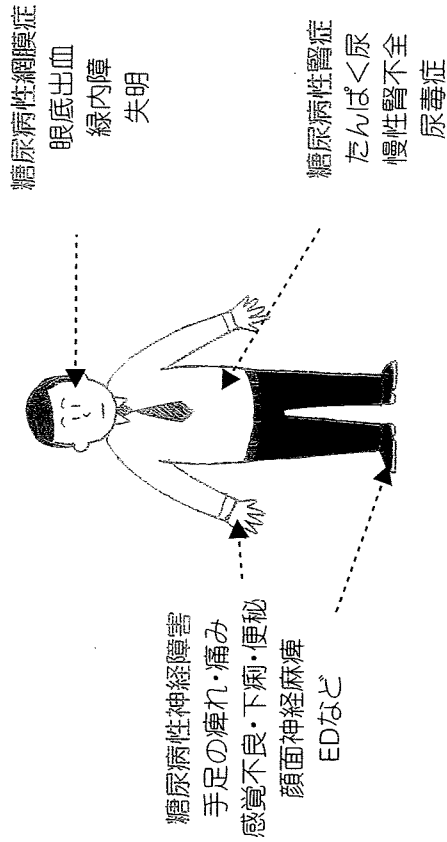
しかし、2型糖尿病は、あなた自身でコントロールが可能です。この冊子にはうまくコントロールするためのヒントがたくさんあります。定期的に検査値を確認し、スマートライフスタイルを目指しましょう。

目次

2型糖尿病ってどんな病気？	p3
メタボリックシンドローム(メタボ)ってなに？	p4
糖尿病やメタボの予防・治療は生活習慣の見直しから	p5
内臓脂肪を減らそう	p6
1日に何をどれだけ食べたいの？	p7
食品中のカロリーの目安	p8
間食とアルコール	p9
食品中の油(脂)	p10
運動の種類と目安	p11
消費エネルギー別 運動メニュー	p12
ストレスケア	p13
CPAスマートライフスタイル・プログラム	p14
チャレンジシート	p17
目標行動を続けるポイント	p18

クイズに正解はありません。どれになるかは あなた次第です。

3大合併症



☆ 血糖コントロールの指標

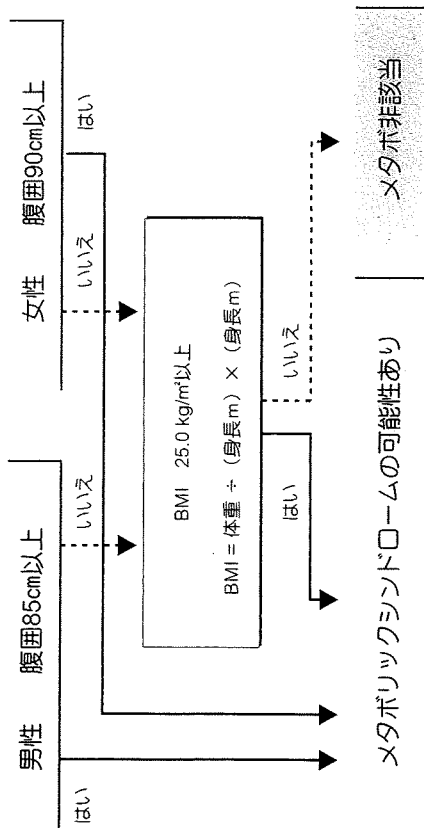
指標	優	良	可	不可	あなたの数値
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
HbA1c (%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~6.9 (不十分) 7.0~7.9 (不良)	8.0以上	
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	

メタボリックシンドローム（メタボ）ってなに？

最近の研究では、内臓脂肪型肥満（内臓周辺に蓄積した脂肪）が高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病に関係することがわかっています。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高脂血症、糖尿病のうちいずれか2つ以上が該当する状態をいいます。メタボは心臓病・脳卒中の引き金となる「動脈硬化」の危険因子です。

☆メタボリックシンドロームの診断基準



□のうちいずれか2個以上、あてはまると

<input type="checkbox"/> 脂質異常 ○中性脂肪 150mg/dl以上 ○HDLコレステロール 40mg/dl未満 どちらか、または両方	<input type="checkbox"/> 高血圧 ○最大血圧 130mmHg以上 ○最小血圧 85mmHg以上 どちらか、または両方	<input type="checkbox"/> 高血糖 ○空腹時血糖 110mg/dl以上
--	---	---

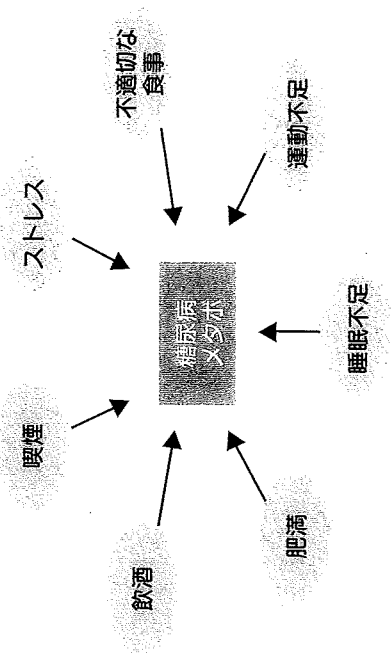
メタボリックシンドローム

糖尿病やメタボの予防・治療は生活習慣の見直しから

糖尿病、メタボは遺伝じゃないの？

遺伝の可能性もありますが、多くの場合、肥満、運動不足、飲酒、喫煙など生活習慣の乱れによるものです。遺伝だからとあきらめず、また、「うちが生活習慣病の人はいないから」と油断するのも禁物です。生活習慣の改善は、誰にとっても最も重要で有効な予防・治療法です。生活習慣が不良のときは、お薬の効きも悪くなります。

糖尿病・メタボに影響するもの



- タバコを吸う
- 飲み過ぎ
- 去年より太った
- 食べ過ぎだ
- 欠食
- 多忙
- 毎日、頑張り過ぎだ
- 夜更かし
- 外食が多い
- ほとんど歩かない etc

米国の大規模臨床研究（DPP）において「薬よりも生活習慣改善のほうが、糖尿病発症予防効果が優れていた」という報告があります。

The New England Journal of Medicine. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. 2002年第346巻393-403頁

内臓脂肪を減らそう

○あなたの肥満度は？

肥満度は、身長と体重から簡単に求めることができます。

$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 = \boxed{}$$

☆判定 ☆

18.5未満：やせ

18.5～25未満：標準

25～30未満：肥満

30以上：高度肥満

○体重と腹囲を半年で-5%減量

減量は、半年で体重もしくは腹囲の-5%を目標とします。

体重80kgなら減量の目標は4kg、1ヵ月だと約1kgです。

あなたの減量目標 $\boxed{}$ kg $\times 0.05 = \boxed{}$ kg $\div 6$ ヵ月 = $\boxed{}$ kg

1ヵ月だと

○無理なく確実に減量する

急激な体重減少はリバウンドを招きます。わずかな減量でも、血中脂質や血圧、血糖値の改善が期待できます。

○1kg減量するためには-233kcalカット

体重1kgは約7,000kcalのエネルギーに相当。減量目標が1kg/月なら、1日に233kcal (7,000kcal \div 30日) を減らすことになります。

○減食だけでは逆効果

食事制限だけの減量が続けると、省エネモードになり太りやすい体質に。きちんと食べて、しっかり動く。これが成功への近道です。

1日に何をどれだけ食べたらいいの？

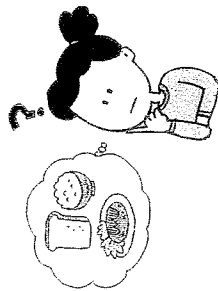
1) 必要なエネルギー量は？

1日に必要なエネルギー量は、標準体重あたり約25-35kcalです。標準体重が60kgの場合、1,500-1,800kcalが目安となります。

(標準体重の求め方) 身長(m) \times 身長(m) $\times 22$

あなたの標準体重は $\boxed{}$ = $\boxed{}$ \times $\boxed{}$ $\times 22$

※標準体重に22~35kcalをかけると1日に必要なエネルギー量が分かる



2) 食事のルール

- 規則正しく3食とる
効率よくエネルギーを利用するには欠食は禁物
- バランスのよい食事を
食事は、主菜、副菜、汁物、果物を揃えて。野菜は積極的にとりましょう
- 食べ方に気をつけて
早食いは、食べ過ぎの原因に。夜遅い食事は太るもと
- 外食、市販弁当、調理パン
高エネルギー、高脂肪、高塩分が多い。メロンパンやクリームパン1個でも1食分(500kcal)に相当することもあります

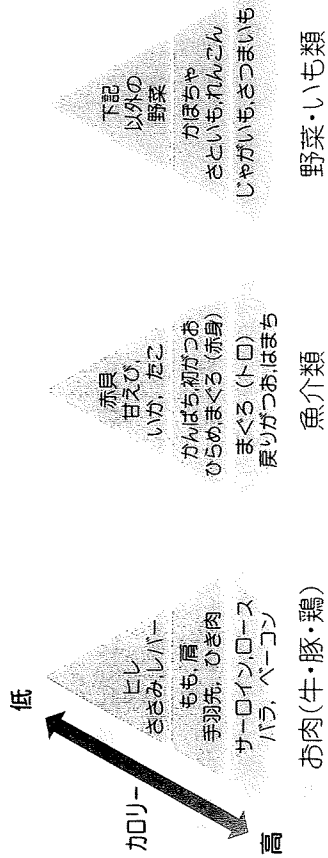
3) 1日1,600kcal食の目安

主食 白飯 1杯(110g) トースト 6枚切り 1枚	主菜 いずれか4品 魚 切り身 1枚 お肉 スライス 2-3枚 納豆 1パック ささみ 2本 豆腐 1/2丁 卵 1個	野菜 1日350g ほうれん草 人参 キヤベツ かぼちゃ、レンコン、イモ類の食べ過ぎ注意 トマト	果物 いずれか1品 バナナ 1本 みかん 中3個 いちご リンゴ 大1/2個
牛乳/乳製品 いずれか1品 チーズ 1P (20g) ヨーグルト 1杯(100g)	油 大さじ1杯 調味料 砂糖 小さじ1杯		

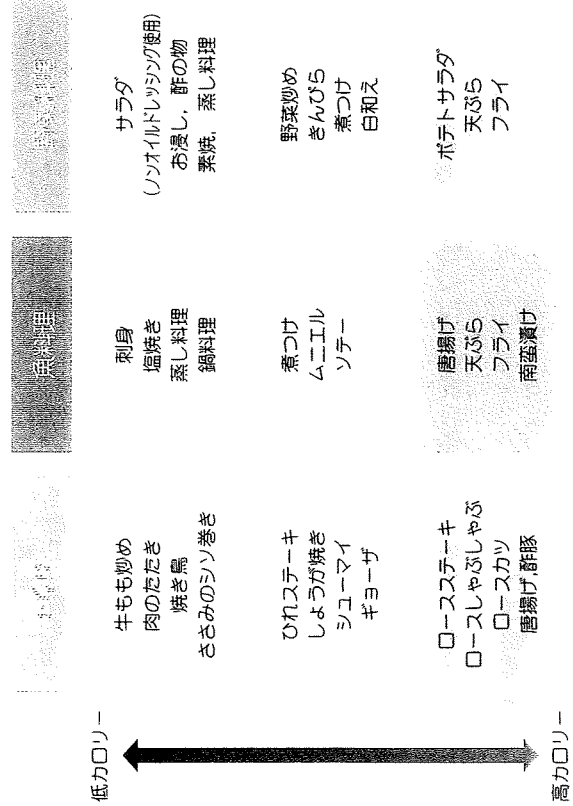
食品中のカロリーの目安

同じ食品でも、部位や調理法によりカロリー量は異なります。ここでは、カロリーの少ない食材を紹介します。

1) 素材・部位別



2) 調理法別



一般的には、「ゆでる → 蒸す → 焼く → 炒める → 揚げる」の順で高カロリーに。

間食とアルコール

何気なく口にしているものが、意外に高カロリーであることも。市販食品なら栄養成分表示を参考に、エネルギーや塩分など気になる項目をチェックしましょう。

カロリーカットの工夫

☆☆ 食事でカット ☆☆☆	☆☆ お菓子でカット ☆☆☆
ご飯大盛り (220g) ... 並盛り(160g)	板子チョコ (7切れ)
菓子パン・惣菜パン ... サンドイッチ	アーモンドチョコ (4粒)
カツ丼 ... 親子丼(300kcal特)	アーモンド16粒
スバゲイ・カルボナーラ ... サボリタン	クッキー2枚
焼き鳥 とり皮1串 ... ねぎ蒸し串	柿ピー1/2袋 (約100kcalに相当)
天ぷらうどん ... 山菜うどん	せんべい3枚
白身魚のフライ ... 焼き魚	どらやき1/2個
	みだらし回子1本

☆☆ お酒でカット ☆☆☆
「もう一杯！」に気をつけて
缶ビール (350ml)140kcal
赤ワイン (1杯)110kcal
ヘルシーなおつまみでカロリーダウンを
酢の物、野菜スティック、枝豆、冷奴、海藻サラダなど
焼酎のお湯割り (1杯)160kcal

食べ・飲み過ぎないために...

- ☆ 3度の食事を充実させる
- ☆ 間食の「ルール」をつくる (例: 間食は2日に1回まで)
- ☆ 買い置きをしない。食べたい、飲みたい時にだけ購入する
- ☆ 豪華なものを少し食べる
- ☆ お酒は楽しい気分の時だけ飲む
- ☆ 飲酒時は水やお茶を間て飲む
- ☆ 飲酒前に、野菜スープや牛乳を飲む
- ☆ (食べた、飲んだ) つもり貯金をする
- ☆ 食べたもの、飲んだものを記録する



食品中の油（脂）

油（脂）はカロリーが高め。目に見えない油には要注意です。

1日の油の目安：大さじ1杯

食品中の油の量を大さじに換算すると・・・

カップラーメン1個	1.6(杯)	ポテトチップス1袋	2.5(杯)
カレー1皿	1.6(杯)	板チョコ1枚	1.8(杯)
ウインナー3本	1.3(杯)	ショートケーキ1個	1.3(杯)
ギョーザ1皿(5個)	1(杯)	メロンパン1個	1.2(杯)
チーズ1p(20g)	0.4(杯)	あんパン1個	0.2(杯)

バター、マヨネーズ、油を多く含むドレッシングなどの大さじ1杯 = 油大さじ1杯

血液をサラサラにする油は・・・

魚の脂：豊富な不飽和脂肪酸で血液サラサラに。

エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）は
血中コレステロール、中性脂肪を下げる働きがあります。

肉の脂：飽和脂肪酸が多く血液をドロドロに。

血中コレステロールや中性脂肪を増やして動脈硬化などの原因。



できるだけ、肉料理よりも
魚料理を多めに

脂身や鶏皮を取り除いて
食べる

運動の種類と目安

「脂肪の燃焼」「生活習慣病の対策」には**有酸素運動**が望ましいとされています。できる範囲で少しずつ始めましょう。

有酸素運動の種類

ウォーキング、水泳、サイクリング、山のぼり、太極拳など

期待できる効果

- 一時的な血糖値の低下
- 血液循環・心肺機能の向上
- 生活習慣病の予防・改善
- 食事が美味しく、快適な眠り
- 肩こり・腰痛の改善
- インスリンの働きが改善
- 肥満の予防・改善
- 骨を丈夫に、筋肉量をアップ
- ストレス解消、気分爽快
- 体力向上、疲れにくい体に

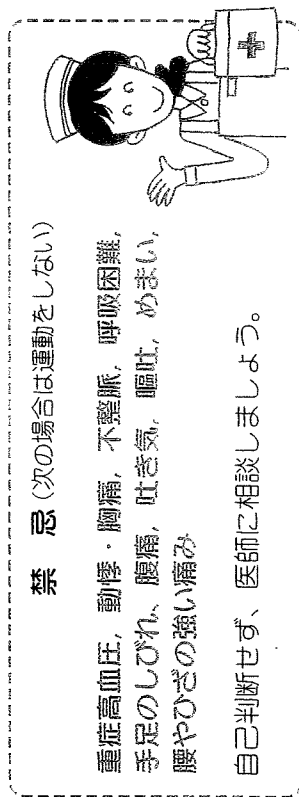
運動のすすめ方

1. 運動の強さは「ややきつい」と感じる程度
2. 目標は1回30分×週3回以上。1回30分が難しければ、15分×2回でもOK！
3. 運動のタイミングは無理せずできる時に。血糖値改善には朝食後が最適
4. 運動前後にコップ1杯の水分補給を
運動で失われる血液中の水分を補います
5. 景色や美味しい空気を楽しみながら、まず2週間続けてみましょう

禁忌（次の場合は運動をしない）

重症高血圧、動悸・胸痛、不整脈、呼吸困難、手足のしびれ、腰痛、吐き気、嘔吐、めまい、腰やひざの強い痛み

自己判断せず、医師に相談しましょう。



激しい運動は逆に心身のストレスとなり、足腰を痛めることもあるのでご注意ください

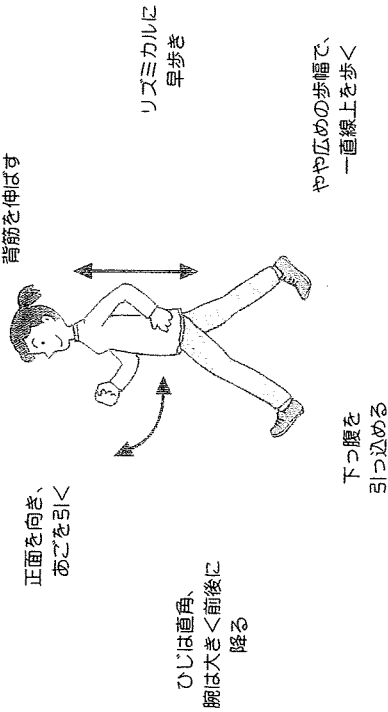
消費エネルギー別 運動メニュー

こまめに動いて消費エネルギーをアップ!

職場	消費エネルギー	運動	消費エネルギー
立って接客(30分)	80kcal	散歩(ゆっくり20分)	60kcal
デスクワーク(8時間)	360kcal	早足歩き(20分)	70kcal
自宅		ストレッチ(10分)	20kcal
家庭菜園(60分)	200kcal	ラジオ体操(10分)	40kcal
掃除機(10分)	30kcal	サイクリング(60分)	220kcal
雑巾がけ(20分)	80kcal	水中エクスサイズ(10分)	55kcal
料理(30分)	20kcal	なわとび(8分)	80kcal
通勤時		ジョギング(10分)	90kcal
車内で立つ(60分)	140kcal	ゴルフ(60分)	240kcal
車の運転(30分)	20kcal		
階段上り下り(20分)	120kcal		

* これらの数値は目安です。
消費エネルギーには個人差があります

始めよう! ウォーキング



雨や時間がなくて歩けなかった時は...

お家: ミニ大掃除 会社: 別フロアのトイレを利用、少し離れたお店でランチ
(厚生労働省 エクスサイズガイド2006)

ストレスケア

適度なストレスは人生の「スパイス」。過度なストレスは心身に悪影響を及ぼします。生活にメリハリをつけて、上手にストレスケアを。

気分転換

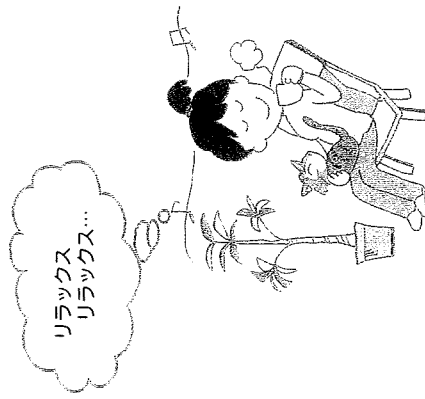
- 外の空気を吸いに出る
- 紙に嫌なこと、辛いことを書き、破り捨てる
- 家族、友人、ペットに話す
- 植物や動物の世話をする
- 別な活動に集中する
- 早めに寝る
- 目を閉じ、感動した景色や家族・ペットを思い浮かべる

リラクゼーション

- 最低6時間以上の睡眠をとる
- 1日30分自分だけの時間をもつ
- ヨガ、ストレッチをする
- めるめのお湯にゆつくり入る
- 音楽を聴く
- 瞑想する
- 腹式呼吸を行う
- アロママッサージ
- いい香りの紅茶・ハーブティを飲む

時間管理

- やるべきことを書き出す
- 優先順位を決める
- 仕事・家事など抱え込まず、他人に任せる
- こまめにEメールを整理する
- 机の上は整理してシンプルに
- 残業・徹夜はやめて早朝出勤に
- 作業日誌をつけてみる
- 休日は仕事以外の予定を立てる
- 夜9時以降は携帯の電源をOFF



ストレスに負けない食生活

基本は3食のバランスよい食事。インスタント食品、脂っこい食事、甘い物の摂りすぎは、ストレスを高めます。
家族や気の合う仲間と一緒に、楽しく美味しく食べる機会を作りましょう。

チャレンジシートの使い方

次は、実践してみましよう！

A **1** 選んだ目標行動 (15頁) をチャレンジシート(17頁)に記入

選んだ目標行動

日付	1	2	3	4	5	6	7	3週目
曜日	月	火	水	木	金	土	日	達成率(%)
①腹八分目	○	○	○	×	△	○	×	64.3
②ランチにお弁当を持参する	×	○	○	○	○	-	-	80
③週2回・20分のウォーキング	×	○	×	○	×	×	×	100
④30分は自分の時間をつくる	○	×	△	○	○	○	×	64.3
⑤ゆっく入り浴	○	○	×	○	○	○	○	85.7
体重 (kg)								
	72.0							
	71.0							
変化(体調・気持ち)、 気になること	心配	元気がでない					女とらうそ	

1週間ごとに達成率を算出

A **2** 目標の達成状況を振りかえる

目標行動の実施状況(○、△、×)と体重を記録します。

達成率の求め方：○：10点、△：5点、×：0点

$$[(\text{○の数}) \times 10 + (\text{△の数}) \times 5] \div 70 = [(5 \times 10) + (2 \times 5)] \div 70 = 85.7 (\%)$$

<例> ①腹八分目 $[4 \times 10] + [1 \times 5] \div 70 = 64.3 (\%)$

記録のポイント

- 、△、×を記入するだけでもよい
- 歩数計があれば歩数も記録する
- 体重測定は1日1回、できるだけ同じ条件で(朝の食事前、排尿後など)
- 2週間後に実践できていない目標行動(例：50%以下)は、もう少し易しくするか、別の目標に変更する

例) 1日10000歩 → 1日8000歩

目標体重

Kg

(念より5%少ない体重をおすすめ)

開始日： 年 月 日

日付	1週目	達成率(%)
曜日		
①		
②		
③		
④		
⑤		
(kg)		
変化(体調・気持ち)、 気になること		

日付	2週目	達成率(%)
曜日		
①		
②		
③		
④		
⑤		
(kg)		
変化(体調・気持ち)、 気になること		

記録の仕方：実行できたら○(10点)、5割実行できたら△(5点)、できなかったら×(0点)