

# さあ、はじめよう減量プラン

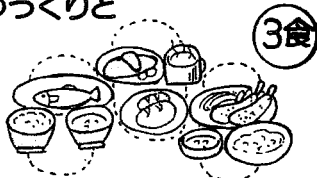
## 減量のポイント

- ① エネルギーの摂取量を減らす
- ② 適度な運動でエネルギーを消費する
- ③ 減量は急がず、1ヶ月1~2kgまで

● 大切なことは、自分が「太り過ぎ」なのかをオモテの表で確かめた上で、減量をして下さい。体重が表中で「太り気味」であるなら、肥満がすすまないように心がけましょう。

## 食事のポイント

1. 食事は1日3食、よくかんで、ゆっくりと



2. 腹8分目に



3. 清涼飲料水、菓子など甘いものはさける



4. 間食をしない



5. たんぱく質は十分に

(大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉、白身の魚)



6. ご飯・パンの量は少な目に



7. 新鮮な野菜や海藻を十分に



8. 果物はほどほどに



9. 味つけは薄味に



## 運動のポイント

自分のペースで徐々に始めることが大切。気軽にできる運動は、せつせと歩くことです。だいたい1分間80メートルを目安に一日30分、これを毎日繰り返し、徐々にスピードアップを。ただし、高血圧などで治療中の方は、主治医と相談のうえ行なって下さい。

食べた分の運動量は——

● せつせと歩く



- ・ 速度 (1分間)……80メートル
- ・ 消費エネルギー( # )……4.2kcal



ごはん  
140g(一杯)  
=200kcal



せつせと歩く  
48分



はしる  
20分



大福  
60g(1個)  
=140kcal



せつせと歩く  
33分



テニス  
23分



スパゲティ  
100g(小盛1杯)  
=360kcal



せつせと歩く  
86分



なわとび  
43分



中華肉マン  
70g(1個)  
=200kcal



せつせと歩く  
48分



ゴルフ練習  
52分



アイスクリーム  
80g(1個)  
=140kcal



せつせと歩く  
33分



パレーボール  
34分



即席ラーメン  
100g(1袋)  
=470kcal



せつせと歩く  
112分



卓球  
85分



ビール  
633ml(大1本)  
=248kcal



せつせと歩く  
59分



自転車  
86分



日本酒  
150ml(銚子1本)  
=170kcal



せつせと歩く  
40分

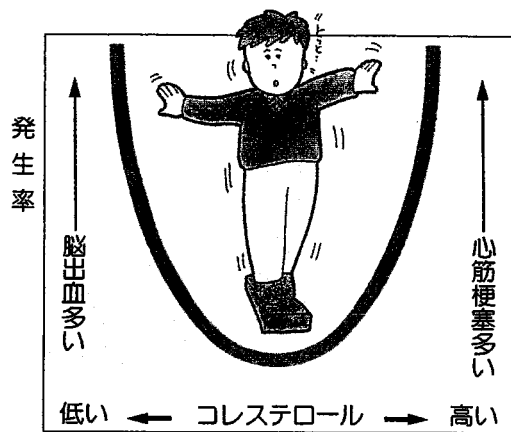


ラジオ体操  
34分

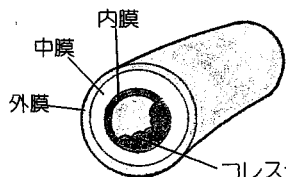
# コレステロールと中性脂肪

## コレステロールとは

コレステロールは副腎皮質ホルモンや性ホルモンを合成する材料・原料であり、細胞膜の成分の1つでもあります。そのため人間が身体を維持するうえで不可欠な成分です。コレステロールは多すぎても少なすぎても問題があり、適度なコレステロール値を保つことが大切です。

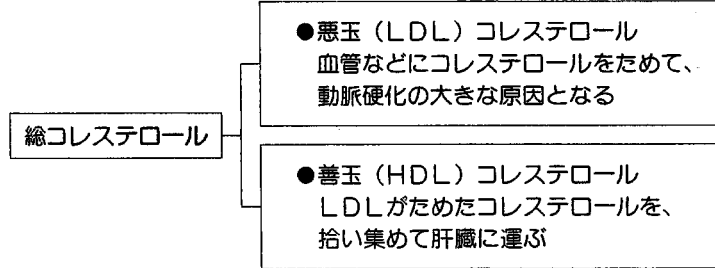


### ■コレステロールでつまった血管



●コレステロールが多いと、血管をつまらせ、動脈硬化の原因になります。

### ■2種類のコレステロール



## 高脂血症が心配

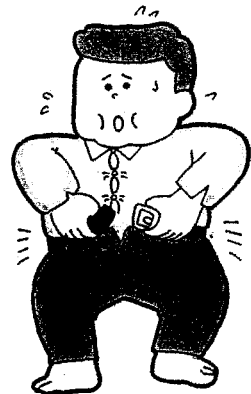
コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液のなかに非常に多くなった状態を高脂血症といいます。一般に、太っている場合に多く、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を起こしやすくなっています。

## 中性脂肪とは

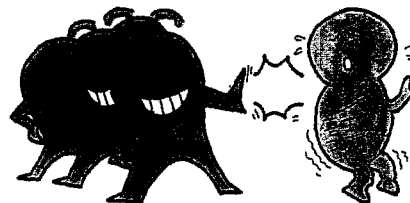
中性脂肪は人間が活動していくうえで、最も重要なエネルギー源です。炭水化物・脂肪などを原料として肝臓でつくられますが、摂取しすぎると皮下脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の大きな原因となります。

●人間が活動するための大切なエネルギー源

●とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になる



●中性脂肪が増加すると善玉コレステロールが減少する









### ■メモ

Blank space for notes.

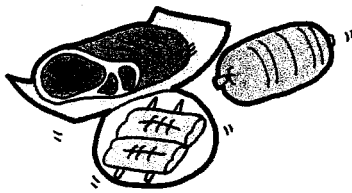
# 高脂血症を防ぐ日常生活の注意

コレステロール・中性脂肪を正常に保ち、健康でありつづけるために、次のことに注意しましょう。

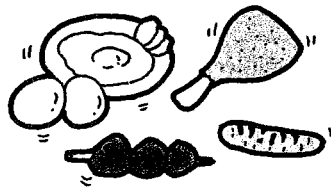
<p>●偏食をしないで、バランスのよい食事をする。</p> 	<p>●食べすぎない。飲みすぎない。 — 太りすぎに注意 —</p> 	<p>●適度な運動を心がける。</p> 
<p>●魚を多くする。 (動物性脂肪をひかえる。)</p> 	<p>●タバコはできるだけひかえ、 お酒はほどほどに。</p>  <p>目安</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日本酒では2合以下</li> <li>●ウイスキー(ダブル)では2杯以下</li> <li>●ビールでは2本以下</li> </ul>	<p>●コレステロールの多い食品をひかえる。</p> 

## 高脂血症を予防する食生活

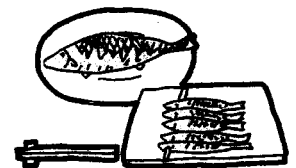
1. 脂肪の多い肉類を少なめに



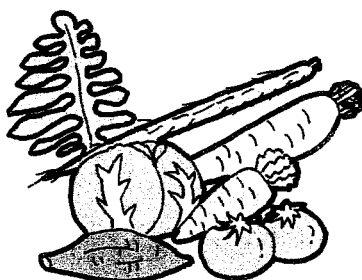
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮  
などをひかえる



3. 青身の魚をとる



4. 食物繊維を多くとる



5. 糖分の多いものやアルコールを少なめに



# 血圧が心配

## ●血圧で健康をチェック

血圧が高いまましていると、生活習慣病の要因の一つとなります。自分の血圧値を知り、日頃から健康管理を心がけましょう。

### 最大血圧

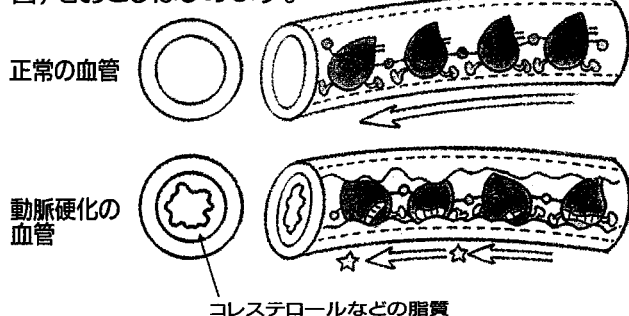
心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき、血管に加わる圧力は最大となる。この時の圧力を最大血圧という。

### 最小血圧

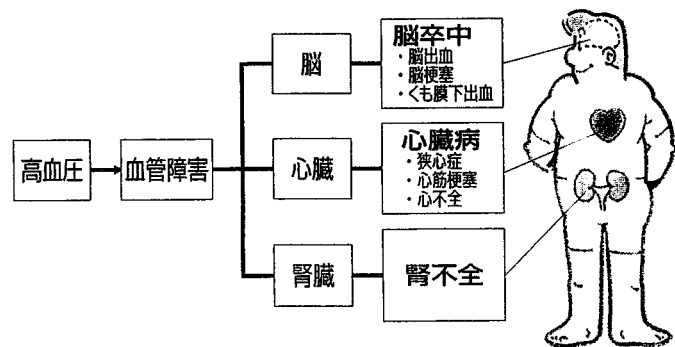
心臓が拡張して血管内の血液量が最も減ったとき、血管に加わる圧力は最小となる。この時の圧力を最小血圧という。

## ●血圧が高いままだとなぜいけない？

高血圧になると心臓には大きな負担がかかり、血管(動脈)は血液の強い圧力により傷み始め、動脈硬化(血管障害)をおこしはじめます。



## ●高血圧からおこりやすい合併症

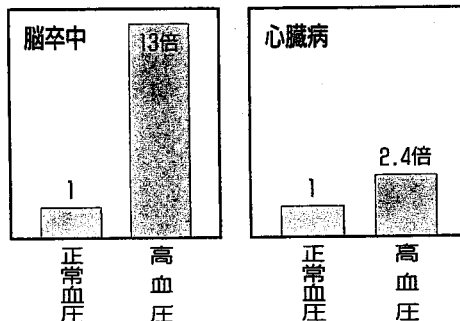


## ●定期的に血圧を測りましょう

高血圧による合併症は徐々に進行します。定期的に血圧を測り、血圧が上がってきたり、高値が長く続くようなら医師に相談しましょう。

## ●メモ●

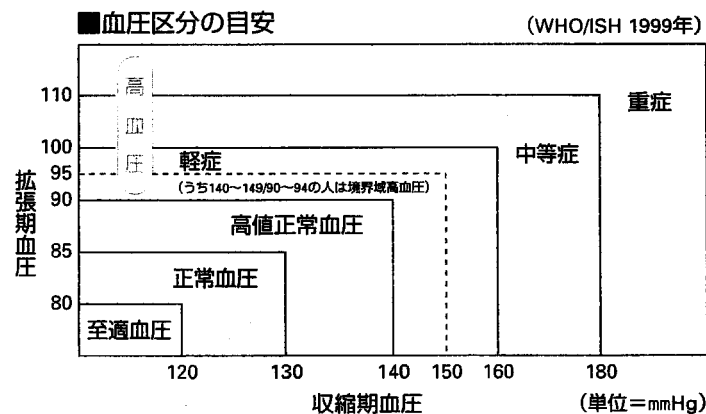
## ●高血圧の人は生活習慣病になりやすい



高血圧の人は脳卒中で約13倍、心臓病で約2.4倍危険率が高くなります。(日循協講演集より)



## ●あなたの血圧に印をつけて見ましょう



## ●高血圧になりやすい生活習慣

- ①漬物、みそ汁、佃煮などをよく食べる
- ②食べ物の味付けは濃い方だ
- ③野菜・果物は嫌いだ
- ④運動はしない
- ⑤ストレスがたまりがち
- ⑥睡眠を十分にとっていない
- ⑦おなかかたでできたと感じる
- ⑧たばこを吸う
- ⑨酒をつい飲みすぎてしまう
- ⑩外食が多い

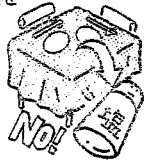
※該当項目が7つ以上の人は生活習慣の改善が必要です

# 高血圧を 予防する生活習慣

## ①食塩は1日10g以下に

塩分のとり過ぎは、高血圧を促進します。ふだんから塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。

食卓に塩を  
置かない



塩の代わりに  
酢やレモンを利用



みそ汁は  
1日1杯



漬物は  
控える



うどん・そばの  
つゆは残す



だしをよく取り  
薄味に



## ②肥満を解消する

肥満は心臓に負担をかけ、血圧を高くします。標準体重をめざしましょう。

●BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### ●判定基準

低体重	普通体重	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5～ 25未満	25～ 30未満	30～ 35未満	35～ 40未満	40以上

(計算例) 身長175cm、体重68kgの人  
BMI = 68 ÷ 1.75 ÷ 1.75 = 22.20  
つまり標準です。

## ③果物や野菜をとる

野菜・果物に多く含まれているカリウムはナトリウム(食塩はナトリウムと塩素の化合物)の排泄を促し、血圧を下げる作用があります。

〈カリウムを多く含む食品〉



## ④アルコールは控えめに

アルコールには適度なら精神的な緊張を緩め、血管を広げる作用があります。ただし、習慣的な飲み過ぎは血圧を上げるので薬物です。

〈適量のお酒〉



●日本酒では  
1合/日



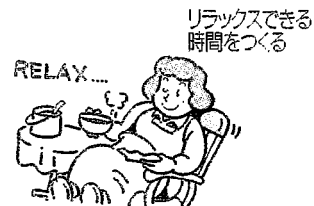
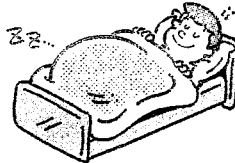
●ウイスキー(シングル)では  
2杯/日



●ビールでは  
1本/日

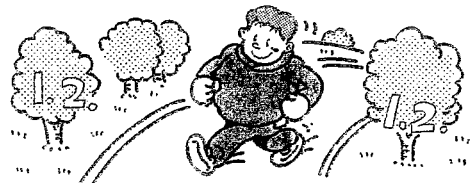
## ⑤十分な睡眠をとる・ストレスをためない

睡眠不足は、ホルモンのバランスを乱し、血圧を上げる原因になります。



## ⑥運動を習慣づける

軽い運動を1日30分程度、ウォーキングが最適

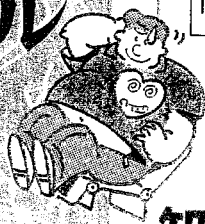


## 知っていますか? 〈主な食品の塩分含有量〉\*印は塩分量

( )内は目安量です/五訂食品成分表より

調味料	つけ物	加工食品			料理1人分
 みそ(から) 大さじ(18g) *2.2g	 たくあん 2割れ(20g) *0.8g	 はんぱん 大1枚(120g) *1.6g	 ロースハム 薄切2枚(30g) *0.8g	 食パン 1枚(60g) *0.8g	 かけそば *3.5~4.5g
 しょうゆ 大さじ(18g) *2.6g	 梅干し 1個(10g) *2.2g	 塩ダケ 1割れ(55g) *1.0g	 アジ干物 1枚(60g) *1.4g	 即席ラーメン 1袋(65g) *5.4g	 にぎりずし *3.0~4.0g

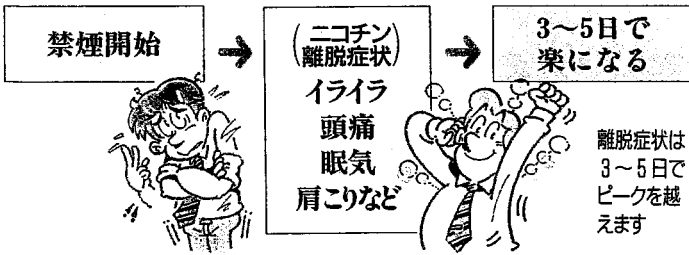
高血圧を上手に予防するライフスタイル



# たばこをやめよう

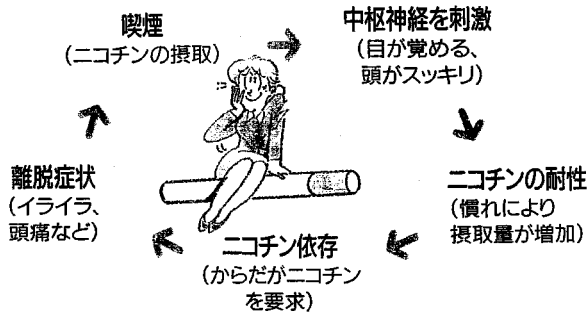
## ●禁煙のすすめ

健康に良くないと思いつつ、なかなかやめられないたばこ。これはニコチンの作用（薬物依存）が原因です。禁煙のために、改めて喫煙生活を見直してみませんか。



## ●ニコチンは依存症をつくる

たばこに含まれるニコチンは、長期間摂取することで「吸わずにはいられない」依存状態をつくり出します。



## ●受動喫煙の影響

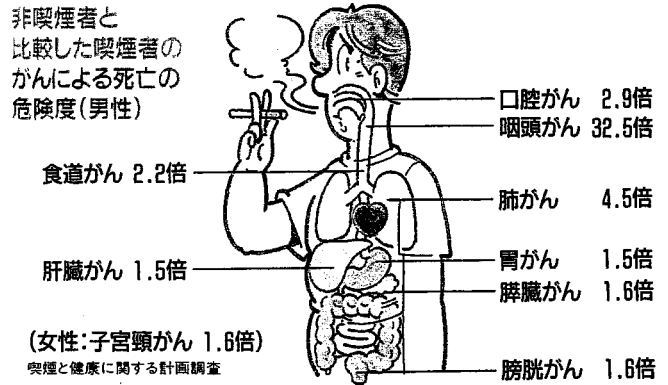
主流煙に比べ、副流煙には多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれているため、非喫煙の家族や周囲の人も、たばこの影響を受けています。(受動喫煙)



●メモ●

## ●たばこと病気

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、さまざまな病気や障害の原因になります。



### 主な有害物質

<b>ニコチン</b> 毛細血管を収縮させ、皮膚温を低下させます。	<b>タール</b> 発がん性物質を30種類以上含みます。	<b>一酸化炭素</b> 赤血球と結合して軽い酸欠状態となり、血管壁を傷つけます。
--------------------------------------	----------------------------------	--

## ●ニコチン依存度をチェックしよう

該当する数字に○をつけ、合計点数で判定してください。

朝、目覚めてからの最初の1本は？	30分以内	1
	30分以上	0
最もやめにくいたばこは？	目覚めの1本	1
	それ以外	0
多くたばこを吸うのは？	午前	1
	午後	0
いつも吸っているたばこのニコチン値は？	1.3mg以上	2
	1.3~1.2mg	1
	0.9mg以下	0
禁煙場所でたばこを我慢できますか？	NO	1
	YES	0
1日の喫煙本数は？	26本以上	2
	16~25本	1
	15本以下	0
病気で寝込んでいる時も吸いますか？	YES	1
	NO	0
煙を肺の中に吸い込みますか？	いつも	2
	時々	1
	NO	0

### 判定

0~3点

#### 低い

依存度が低いので禁煙しやすいが、心理的な依存が大きい。

4~5点

#### 中等

やめてもまた吸いたくなる。禁煙の強い意志が必要。

6~11点

#### 高い

最も頑張りが必要。離脱症状は一過性のもので、1日も早く禁煙を。

禁煙への道、気軽にも日間がんばってみよう

# 禁煙をはじめる前に

ニコチンに依存したからだを変えるには強い動機づけが必要です。生活に深く根づいた喫煙習慣に打ち勝つためにも禁煙の強い意志を持ちましょう。

① 禁煙の理由を考える

ニコチンの離脱症状に打ち勝つために禁煙の動機を確認しましょう。

経済的メリット  
健康に悪い  
香りを感したい  
子供が生まれたなど



② スタート日を決める

仕事や勉強でイライラしがちな時期よりも、時間に余裕がある時期からスタート。



③ 思い切って断煙を

禁煙は徐々に本数を減らすよりも思い切って断煙した方が成功率は高くなります。



## 禁煙を成功させる9つのアドバイス

準備ができたら、さあ実行！頭痛やイライラの離脱症状は、3~5日間で解消します。強い意思で乗りきりましょう。

<p>1 1日3回深呼吸</p> <p>脳に酸素を送り、気分転換をはかる。</p>	<p>2 水はたっぷり飲む</p> <p>体内のニコチンの排泄と気分転換に作用する。</p>	<p>3 アルコールやコーヒー、香辛料は要注意</p> <p>刺激物はたばこの欲求を強める。</p>
<p>4 食卓はすぐに離れる</p> <p>食後の一服の誘惑を回避。</p>	<p>5 煩雑な仕事はしない</p> <p>なるべくの日びり過ごし、気持ちを落ち着かせる。</p>	<p>6 食事は軽く、ビタミンBを十分にとる</p> <p>ビタミンBは脳の働きを高める。</p>
<p>7 過食は禁物</p> <p>満腹はたばこの欲求を高め、肥満の原因にもなる。</p>	<p>8 定期的に運動をする</p> <p>たばこの欲求解消と肥満防止に効果的。</p>	<p>9 禁煙の意思を持続する</p> <p>禁煙成功への道は、意思の強さが何よりも大切。</p>

## 禁煙体操でリフレッシュ

たばこを吸いたくなったら、からだを動かしてリフレッシュ。



- ① 手首のバイブレーション
- ② 息を吸って両手を高く上げ、一気にかがみ息を吐く (4回)
- ③ 両肩の上げ下ろし(16回)
- ④ 両手を後頭部で組み、ひじを左右に開閉する (5回)
- ⑤ 両肩を大きくくまわず(8回)
- ⑥ 手を組んで後方に上げ、背中をそらす。次に手を前方に倒し、屈伸 (4回)
- ⑦ 両手をからだの後ろで組み、手のひらを下側に向けて伸ばす (5回)
- ⑧ 息の深呼吸をもう一度してリフレッシュ (4回)

## 何度もチャレンジしよう

禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切る必要があるために、想像以上の努力と勇気が必要です。

禁煙に失敗しても再挑戦してください。「たばこをやめたい」という気持ちがあれば、禁煙は成功します。

★ニコチン依存度が高く、禁煙が困難と思う方は一度、専門医に相談してみましよう。

神奈川県藤沢市