

教材No. C-7

【教材のねらい】

腹囲を減らすために食事と運動でどのくらい減らせばよいのか、自分で計算し計画を立てることができる。

【資料の使い方】

○保健指導実施者は以下の点に留意しながら、対象者に記入してもらおう。

- ・腹囲(へその高さの腹囲)の目標は、男性は85cm、女性は90cmで、減らせる腹囲は1か月で1cm程度にし、目標までの差が大きい人はじっくり時間をかける。例えば腹囲91cmの男性が85cmまでの6cm減らす場合、6か月の期間が必要
- ・1cmの腹囲を減らすには、1kgの脂肪減量すなわち7000Kcalが必要。1日あたりに直すと240Kcalになる。
- ・腹囲の減少には身体活動による消費量の増加と食事の摂取量の減少の両方が不可欠。

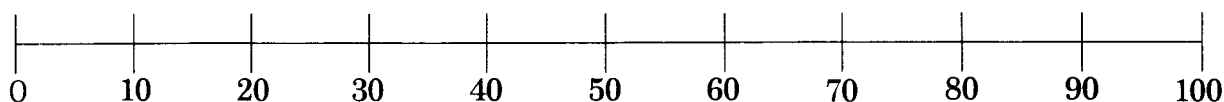
お名前 _____

1. 自分の健康上の問題点に○を付けてみましょう。

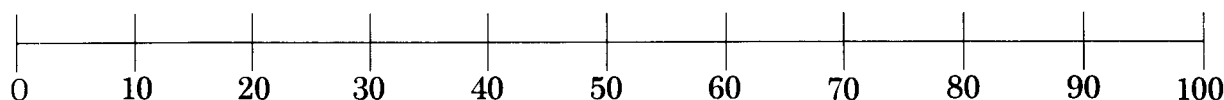
- | | | |
|-----------------|--------|------------|
| 1. メタボリックシンドローム | 2. 肥満 | 3. 血圧 |
| 4. コレステロール | 5. 血糖 | 6. 肝機能 |
| 7. 腎機能 | 8. 心電図 | 9. その他 () |

2. あなたの健康状態についてお尋ねします。

(1) あなたの理想の健康状態が100点満点とすると、今の健康状態は何点ですか？



(2) 今の生活を続けた場合、10年後の自分の健康状態は何点だと思いますか？



3. どうしたら問題を解決していけるでしょうか？

4. 続けられる目標を立てましょう！まずあなたは何から始めますか？

1.
2.
3.

教材No. C-8

【教材のねらい】

・自分の健康問題について認識するとともに、改善に向けた具体的な目標を立てる。

【資料の使い方】

・C-7による運動と食事のエネルギーの減少を、どのように生活の中で実践していくか、具体的な目標として掲げる。

・C-2, 3, 4等により把握された日常生活から改善可能な点を見つけ出し、目標として掲げる。

食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法

指導者資料

C-9

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	
体重	(kg)	現在の体重も考慮して	→ 目標体重 <input type="text"/> (kg)
性別	男・女	基礎代謝基準値 <input type="text"/> (kcal/kg/日)	※表1より 該当する値を選択。
年齢	(歳)	(体重1kg当たりに必要なエネルギー量)	
日常生活活動状況		身体活動レベル <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

目標体重(kg) × 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × 身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量(kcal/日)

× × =

表1 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢区分	男性	女性
1~2(歳)	61.0	59.7
3~5(歳)	54.8	52.2
6~7(歳)	44.3	41.9
8~9(歳)	40.8	38.3
10~11(歳)	37.4	34.8
12~14(歳)	31.0	29.6
15~17(歳)	27.0	25.3
18~29(歳)	24.0	23.6
30~49(歳)	22.3	21.7
50~69(歳)	21.5	20.7
70以上(歳)	21.5	20.7

表2 身体活動レベルの値

身体活動レベル	低い(レベルI)	ふつう(レベルII)	高い(レベルIII)
1~2(歳)	-	1.40	-
3~5(歳)	-	1.50	-
6~7(歳)	-	1.60	-
8~9(歳)	-	1.70	1.90
10~11(歳)	-	1.70	1.90
12~14(歳)	1.50	1.70	1.90
15~17(歳)	1.50	1.75	2.00
18~29(歳)	1.50	1.75	2.00
30~49(歳)	1.50	1.75	2.00
50~69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

参考: 日本人の食事摂取規準(2005年版)

教材No. C-9

【教材のねらい】

・指導者用

日本人の食事摂取基準によりエネルギー必要量の算出を行う際に用いる。

【資料の使い方】

- ・目標体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルからエネルギー必要量を算出する。
- ・C-7により食事によるエネルギー減少の目標を算出する場合に、最低必要なエネルギー摂取量は確保する必要があることから、指導者が参考とする。

生活習慣病予防のための各学会のガイドラインの整理(2006年版)

指導者用資料

C-10

	食事摂取基準	糖尿病治療ガイド(2006-2007)	高血圧治療ガイドライン(2004)	高脂血症治療ガイド(2004)				動脈硬化性疾患診療ガイドライン(2002)				高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(2002)		
				第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)			第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)					
					高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合		高カロイミクロン血症の場合	高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合		高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カロイミクロン血症の場合
総摂取エネルギー		エネルギー摂取量=標準体重(注1)×身体活動量(注2)	適正体重の維持(BMIで25を超えない)	適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)				適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)					糖尿病治療に準じた摂取エネルギーの適正化	
エネルギー比率	炭水化物	50%~70%	炭水化物を指示エネルギー量の55%~80%		炭水化物 60%				炭水化物 60%					
	たんぱく質	20%未満	1.0~1.2g/kg標準体重(尿中アルブミン排泄量300mg/g/クレアチニン以上が持続する場合は0.8~1.0g/kg標準体重)		タンパク 15~20%(鶏肉より魚肉大豆タンパクを多くする)				タンパク 15~20%(鶏肉より魚肉大豆タンパクを多くする)					
	脂肪	20%~30%未満	炭水化物、タンパク質量の残りを脂質とする		脂肪 20~25%(動物性脂肪を少なくし、植物性・魚類性脂肪を多くする)	脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪 15%以下	脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	脂肪 15%以下
炭水化物	砂糖		単純糖質(特に等を含む清涼飲料水)の制限											
	果物		高中性脂肪血症の場合蔗糖・果糖の摂取を可能な限り少なくする	積極的摂取は摂取カロリーの増加につながるがあるので、糖尿病患者では推奨されない	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内		
	アルコール		血糖コントロールの目標が達成できない場合、および肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併している場合は極力禁酒	エタノールで 男性20~30g/以下(日本酒換算1合前後) 女性10~20g/以下	25g以下(他の合併症を考慮して指導する)	禁酒	禁酒	25g以下(他の合併症を考慮して指導する)	禁酒	禁酒	禁酒	禁酒	禁酒	過剰摂取(日本酒1合またはビール500mlまたはウイスキー60ml)を飲む、禁酒日2日/週以上
	食物繊維	10g/1000kcal	20g~25g/日以上		25g以上			25g以上						
脂質	コレステロール	男 750mg 女 600mg	高コレステロール血症の場合1日300mg以下	コレステロールの摂取を控える	1日300mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下	1日300mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下		
	脂肪酸		高中性脂肪血症の場合飽和脂肪酸を可能な限り少なくする	飽和脂肪酸の摂取を控える		P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3		P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3			
ビタミン	プリン体													400mgを超えない
	ビタミンB6	男 1.4mg 女 1.2mg												
	葉酸	240μg												
	ビタミンB12	2.4μg			多い野菜、果物などの食品を多くとる				多い野菜、果物などの食品を多くとる					
	ビタミンC	100mg												
	ビタミンE	男 8~9mg 女 8mg												
電解質	カリウム	1600mg/日		野菜・果物の積極的摂取(重篤な腎障害を伴う場合は推奨されない)										
	ナトリウム(食塩相当量)	男10g未満 女8g未満	高血圧合併症患者は1日6g未満が推奨され、腎症合併症者は病期により異なる	食塩制限 6g/日未満										
	カルシウム	600mg												
	水分													十分な水分摂取(尿量2000ml/日以上)
	その他													尿をアルカリ化する食品の摂取
生活習慣	運動		頻度は15~30分の歩行を1日2回を毎日行うか少なくとも1週間に3回以上、運動量の目安は1日約1万歩	野菜・果物の積極的摂取(重篤な腎障害を伴う場合は推奨されない)										食後1時間以降に毎日継続できる軽い運動(有酸素運動)を行う
	喫煙		禁煙	禁煙										
	ストレス		禁煙	禁煙										ストレスの解消

(注1)標準体重=(身長(m))²×22 (注2)身体活動量の目安は軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)20~30kcal/kg標準体重、普通の労作(立仕事が多い職業)30~35kcal/kg、重い労作(力仕事が多い職業)35~40kcal/kg標準体重とする
 (出典)動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版(日本動脈硬化学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)、日本人の食事摂取基準(2005年版)

教材No. C-10

【教材のねらい】

・指導者用

各学会ガイドラインにおける食事療法の内容を整理したもの。

【資料の使い方】

対象者の健診結果に基づき適切に指導するために、指導者が理解しておく必要がある。

基本ツール

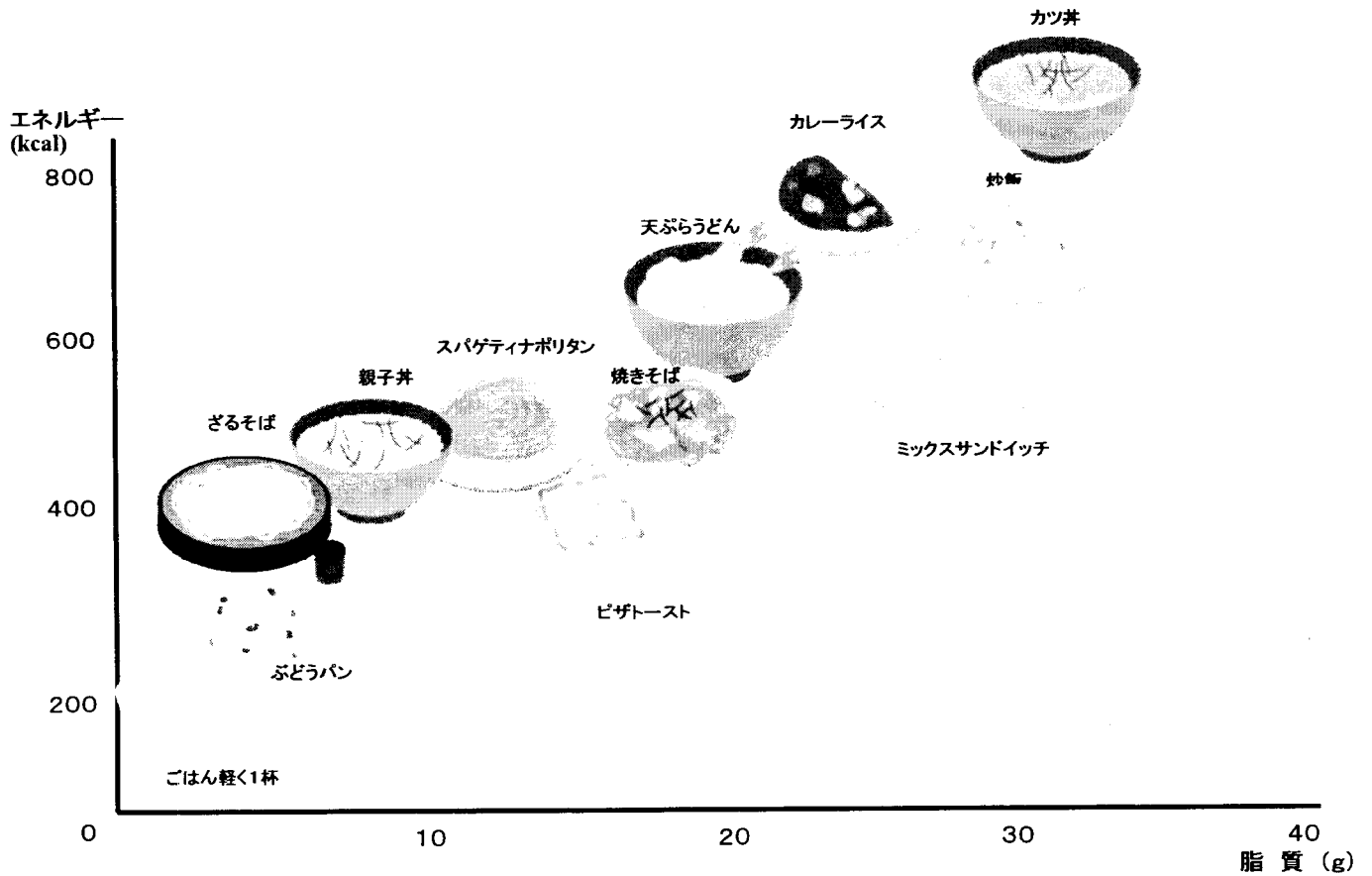
食生活

- 摂取エネルギー量一覧
 - ・主な料理のエネルギー量(kcal)
 - ・菓子類のエネルギー量(kcal)
 - ・アルコールのエネルギー量(kcal)
- アルコールの種類とアルコール量
- 嗜好品を食べたい場合の量の目安
 - ～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～
- 自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安
 - ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

生活活動・運動

- 身体活動で消費するエネルギー量の計算

〈主な料理のエネルギー量(Kcal)〉



料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
カツ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンドイッチ	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ピザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん 軽<1杯	168	0.3

※エネルギー、脂質量はあくまでも一例である。

出典:フードガイド(仮称)検討会報告書を基に作成

教材No. C-11



























【教材のねらい】

- ・炭水化物を主体とした主食でも、食材や調理方法によりエネルギー量、脂肪量が大きく異なる。
- エネルギー・脂肪が多いものはどのような料理かを理解する。

【資料の使い方】








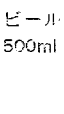




- ・よく食べる主食のエネルギーがどのあたりになるかを確認する。
- ・料理のイラストについては、地域で良く食べられるものや職域の食堂にあるメニューなど、対象者が良く食べるような料理に入れ替えて利用することもできる。

〈菓子類のエネルギー量(Kcal)〉

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 くるもてん 110g	 まんじゅう 35g	 カステラ 50g	 チーズケーキ 100g
 あめ 20g	 ホットリップス 30g	 シュークリーム 90g	 ショートケーキ 150g
 チョコレート 15g	 あんぱん 60g	 クッキー 50g	 アイスクリーム 155g
 ゼリー 40g	 プリン 110g	 どら焼き 85g	
 スポーツ ドリンク 250ml	 深りようかん 60g	 ゼンザイ 65g	
 缶コーヒー 250ml	 クリームぱん 60g	 チョコ コロネ 80g	 シャンパン 100g
 サイダー 250ml	 あんみつ 155g	 デニッシュ パストリー 75g	 メロンぱん 120g

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

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉

100kcal	200kcal
 白ワイン 100ml	 梅酒 90ml
 赤ワイン 100ml	 缶ビール 350ml
 ウイスキー (シングル) ロック 30ml	 日本酒 1合 180ml
 ブランデー 30ml	 ビール中ビン 500ml
 ウオッカ ロック 30ml	 缶チューハイ 250ml
	 焼酎 (25%) 90ml
	 焼酎 (35%) 90ml

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

教材No. C-12

【教材のねらい】

・菓子類・アルコール類のエネルギー量のめやすを知る。

【資料の使い方】

- ・普段の菓子量や飲酒量を考え、C-7で算出した減らすべき食事のエネルギーと比較してみる。
- ・料理のイラストについては、地域で良く食べられるもの、年代により良く食べられているものに入れ替えて利用することもできる。

アルコールの種類とアルコール量

自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

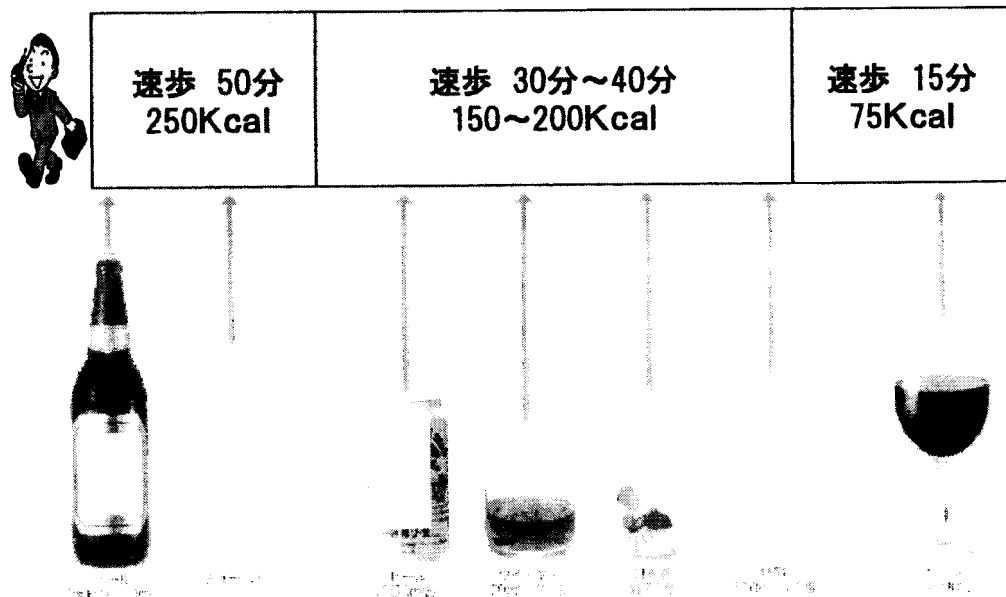
アルコールの種類	自分が1日に飲む量	× 100ml中のエネルギー量	= 小計
ビール(淡色)	ml	× 40 kcal	= kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 188 kcal	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	= kcal
梅酒	ml	× 156 kcal	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146 kcal	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237 kcal	= kcal
		合計	kcal

【参考】 アルコール飲料の容量

- 【ビール】 中ジョッキ 500ml
大ジョッキ 800ml
グラスビール約350ml
大びん633ml 中びん500ml
- 【日本酒】 銚子1合 180ml おちょこ1杯 約30ml
- 【ワイン】 グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml
- 【ウイスキー・ブランデー】 シングル30ml ダブル60ml
- 【焼酎・果実酒】 コップ1杯(約0.7合)120ml

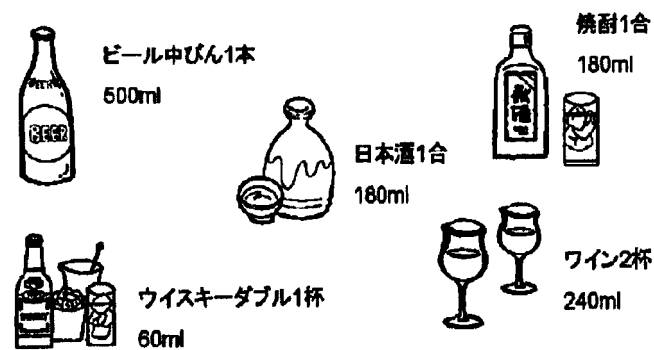
摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると・・・
() cal ÷ 235kcal = (杯)

お酒の量を速歩の量で表示してみると



望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



参考:生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人国立健康・栄養研究所) 五訂増補日本食品標準成分表、健康日本21

教材No. C-13

【教材のねらい】

- ・アルコールのエネルギー量を知る。
- ・アルコールの適正量について理解する。

【資料の使い方】

- ・普段飲んでいるアルコールを記入し、アルコールからどのくらいエネルギーをとっているかを把握する。
- ・運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。

摂りすぎに注意！

嗜好品を食べたい場合の量の目安

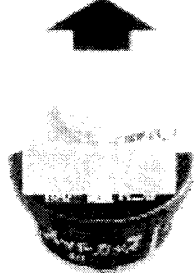
～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

速歩 90分
450Kcal

速歩 50分
250Kcal

速歩 25分
125Kcal



ケーキ半分



ケーキ半分



チョコレートケーキ



チョコレート



チョコレート



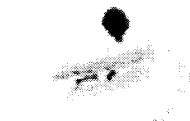
チョコレート



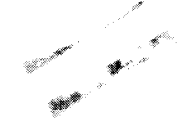
チョコレート



チョコレート



チョコレート



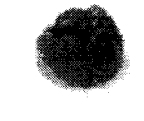
チョコレート



チョコレート



チョコレート



チョコレート



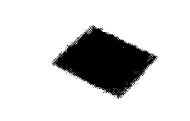
チョコレート



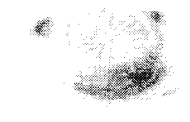
チョコレート



チョコレート



チョコレート



チョコレート



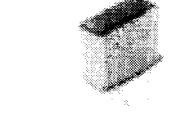
チョコレート



チョコレート



チョコレート



チョコレート

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. C-14

【教材のねらい】

- ・お菓子のエネルギー量を知る。

【資料の使い方】

- ・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。
- ・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。
- ・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。