




# 目標きろく表



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>日にち</b>							
①甘いものを減らす							
②揚げ物を食べない							
③ゆっくり食べる							
④							
体重							
自由記載欄							
今日感じたことや日ごろの思いなど、なんでも構いません。自由に書いてください。							
	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<b>日にち</b>							
①甘いものを減らす							
②揚げ物を食べない							
③ゆっくり食べる							
④							
体重							
自由記載欄							
体重は、毎日同じ条件で測定すること！夜寝る前や朝などわかりやすい時間がお勧め♪							

。。。健康な食べ合わせ。。。

**ごぼうと大豆の煮物**



ごぼうの繊維は血糖値の急激な上昇を防ぎ、大豆にはインスリンを増加させる働きがあります。

**ビールとブロッコリー**




ミネラルの1つであるクロムには血液中の糖の濃度をコントロールする効果があります。このクロムを豊富に含むのがブロッコリーです。

**玉ねぎとトマトのサラダ**




玉ねぎに含まれる硫化アリルは、善玉コレステロールを増やし、血管の柔軟性を高めます。トマトには血液サラサラ効果があり、動脈硬化の予防に。

**ほうれん草のゴマ和え**




ほうれん草、ゴマともに悪玉コレステロールを取り除く効果があり、血管を若く保つことができます。

**小松菜と桜えびの炒め物**



小松菜のカルシウムはほうれん草の5倍もあります。これにカルシウムたっぷりの桜えびを合わせれば、骨粗しょう症の予防に。

**モロヘイヤとじゃがいものスープ**



モロヘイヤには毛細血管を強くする作用があり、高血圧の予防に最適。さらに、じゃがいものカリウムは余分な塩分を体外へ排出してくれます。

(記入例)

目標を達成できた場合は○、できなかった×  
まあまあできたは△で記入してください。

	1日目
<b>日にち</b>	7/3
①間食しない	×
②腹筋・背筋する	○
体重	65.7
自由記載欄	間食しないようにしよう

～ご返送のあて先～  
〒060-0004  
札幌市中央区北4条西7丁目1-4  
北農健保会館  
健康推進部 保健指導課  
FAX: 011-●●●●-●●●●  
Eメール: ■■■■■@■■■■■.or.jp

平成19年1月1日

## 北農健保組合

北農健保太郎 様

(4913-1234)

北海道農業団体健康保険組合

### ★★ 減る脂プログラムプログラムについて ★★

こんにちは！このたびは 減る脂プログラム にお申し込みいただきありがとうございます。

その中であなたは運動トレーナーのアドバイスを希望されておりましたので、現在の運動状況等を詳しくお聞かせいただきたく下記の質問にお答えのうえ、郵送・FAX等にて当組合まで返送してください。後日相談内容に対してのお手紙を送付いたします。

1. 運動・体力面で相談したい内容を詳しく記入してください。

例：お腹の肉をひっこめる

2. 現在 “定期的に運動を行っている方” は内容を詳しく記入してください。

\*運動の種目・頻度・強度等について

3. “定期的に運動を行っていない方” へ、現在の生活で運動を行える時間はありますか？

ない

ある

いつ・どのくらい（具体的に）

4. 通勤方法について

方法： 自動車  バス  自転車  徒歩  その他（ ）

時間：片道約 分 距離：片道約 km

5. 安静時の心拍数はどのくらいありますか。【心拍数の測り方】

                     拍/分

親指のつけ根の部分に反対の手の指3本を少し強めに押し当てる。10秒間測定し、その数を6倍する。



郵送：〒060-0004札幌市中央区北4条西7丁目

FAX：(011) - ●●● - ●●● E-mail：■■■■@■■■■.or.jp

北海道農業団体健康保険組合 健康推進部 運動トレーナー宛

平成19年4月27日

様

北海道農業団体健康保険組合

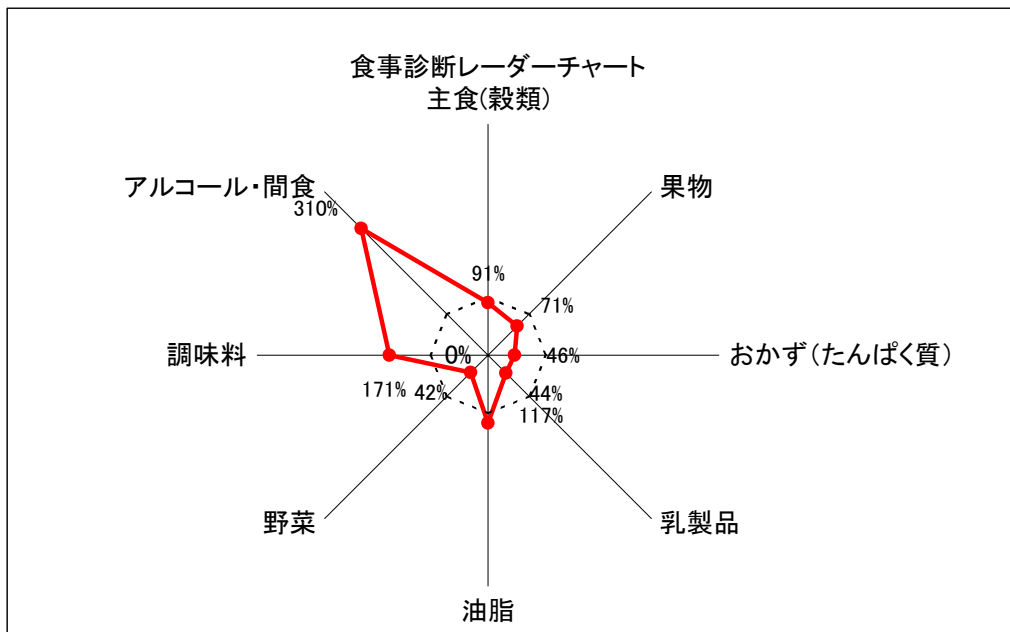
記号番号

## 食事診断表

この度送っていただいた献立表より、あなたの食事内容を診断しました。献立表と併せてご覧ください。

1. あなたが1日平均とっている熱量(エネルギー)は **1885.8** Kcalです。

2. 食事内容について  
各食品群の過不足の状況を下図に示しました。点線は目標値で、黒線は今回の診断の結果です。



3. (1)~(11)で★印のついた項目に気をつけましょう

(1) 1日3食を、なるべく平均にとりましょう。

(2) 総エネルギーのとりすぎです。

★ (3) たんぱく質の不足です。毎食とりましょう。

(4) たんぱく質のとりすぎです。

(5) たんぱく質の食品は、動物性脂肪の少ないもの(魚、大豆製品)を選びましょう。

(6) 主食(穀類)のとりすぎです。

(7) 果物のとりすぎです。

(8) 油のとりすぎです。

★ (9) 野菜不足です。緑黄色、その他の野菜を合わせて1日350gが目安量です。

(10) 嗜好品(アルコール・間食)のとりすぎです。 1日平均 **496.7** Kcal

★ (11) 乳製品が不足しています。

(12) 栄養のバランスがとれています。これからも維持していきましょう。

### コメント

今回の食事状況は上記のようになりました。今回の1日平均エネルギー量約1864キロカロリーでした。その内訳は食事で約1368キロカロリーと少なめで、間食やスポーツ飲料やジュース類などの飲み物類で、約496キロカロリーありました。さんは、週末の体調が思わしくないようです。確かに25日(日)は間食類で約700キロカロリー、食事で約1297キロカロリーでした。週末は偏頭痛や吐気などもあるようです。お辛いと思います。今後もこんな時は飲み物や食べ物など、食べれそうな物を少しずつとってみてくださいね。

管理栄養士

## 北農健保

北農 太郎 様

北海道農業団体健康保険組合

### ★★減る脂プログラムについて★★

このたびは運動アンケートにお答えいただきありがとうございました。早速北農さんの運動状況をみさせていただきました。現在は週2日バレーボールをされているようですね。今回運動アンケートの中で、「体重を5kg落とす！」とのことで、私からのアドバイスが参考になれば…と思います。

「筋力トレーニング&ストレッチングにチャレンジしてみましよう！」…筋力トレーニングと言うと重いウエイトを持ったり、マシンを使って行うのが想像されがちですが、特別な器具がなくても手軽にできるものもあります（資料を同封しますので参考にしてください）筋力トレーニングの最大のメリットは「筋肉を鍛えることで基礎代謝（「人間の生命維持に必要なエネルギー消費」）が高まる」、つまり**太りにくい体をつくる**ことができるのです。年齢が高くなるとそんなに食べていないのに太ってくるのは基礎代謝が落ちてきた証拠です。基礎代謝は筋肉量に比例しますので、続けることで減量にも効果的なのです！！また、筋力トレーニング&ストレッチングはちょっとした時間でもできますので、バレーボールがお休みの日の「テレビを見ながら」or「就寝前」にチャレンジしてみましようね。

また、減量を成功させるために運動と食事についても考えてみましよう。北農さんは夜運動する（仕事が終わってから）パターン多いのでしょうか？その場合まずは昼食でしっかりエネルギーを補給しておきましよう。そして夕食は運動前と後に分けて食べることが理想です。運動の1時間前に食べるのが可能なら、おにぎりやオレンジジュースなどの糖質やビタミンを補給して（時間がなければ消化吸収の早いゼリータイプの栄養補助食品などを利用してOKです）、その分夕食のご飯の量を減らしましよう。運動後は油っこいものを控え疲労回復に役立つ野菜や果物を多く摂るようにしましよう。運動後のからだは代謝が高まりエネルギーも栄養素も吸収されやすくなっていますし、就寝までの時間が短いため、食べ過ぎると体脂肪もつきやすくなりますヨ！

私からのアドバイスですが、参考になりましたでしょうか！？運動不足や加齢により、太りやすくやせにくい体になってきます。だからこそ定期的な運動習慣を身につけることが大事になってきます！！頑張ってくださいね。今後運動を進めるうえで何かありましたら、お気軽にご相談ください。



TEL : 011-●●●●-●●●●  
FAX : 011-●●●●-●●●●  
Eメール : ■■■■@■■■■.or.jp

健康推進部健康推進課 運動トレーナー ○○○○