

氏名 ( ) 歳

現在の体重 ( )kg 身長 ( )cm

BMI=体重kg/(身長m)<sup>2</sup> ( )  
 [基準 肥満 25以上、普通 18.5~24.9、痩せ 18.4以下]

腹囲 ( )cm [基準値 85cm未満]

過去の体重(20歳頃) ( )kg 最高体重 ( )kg ( )歳頃

職種( )

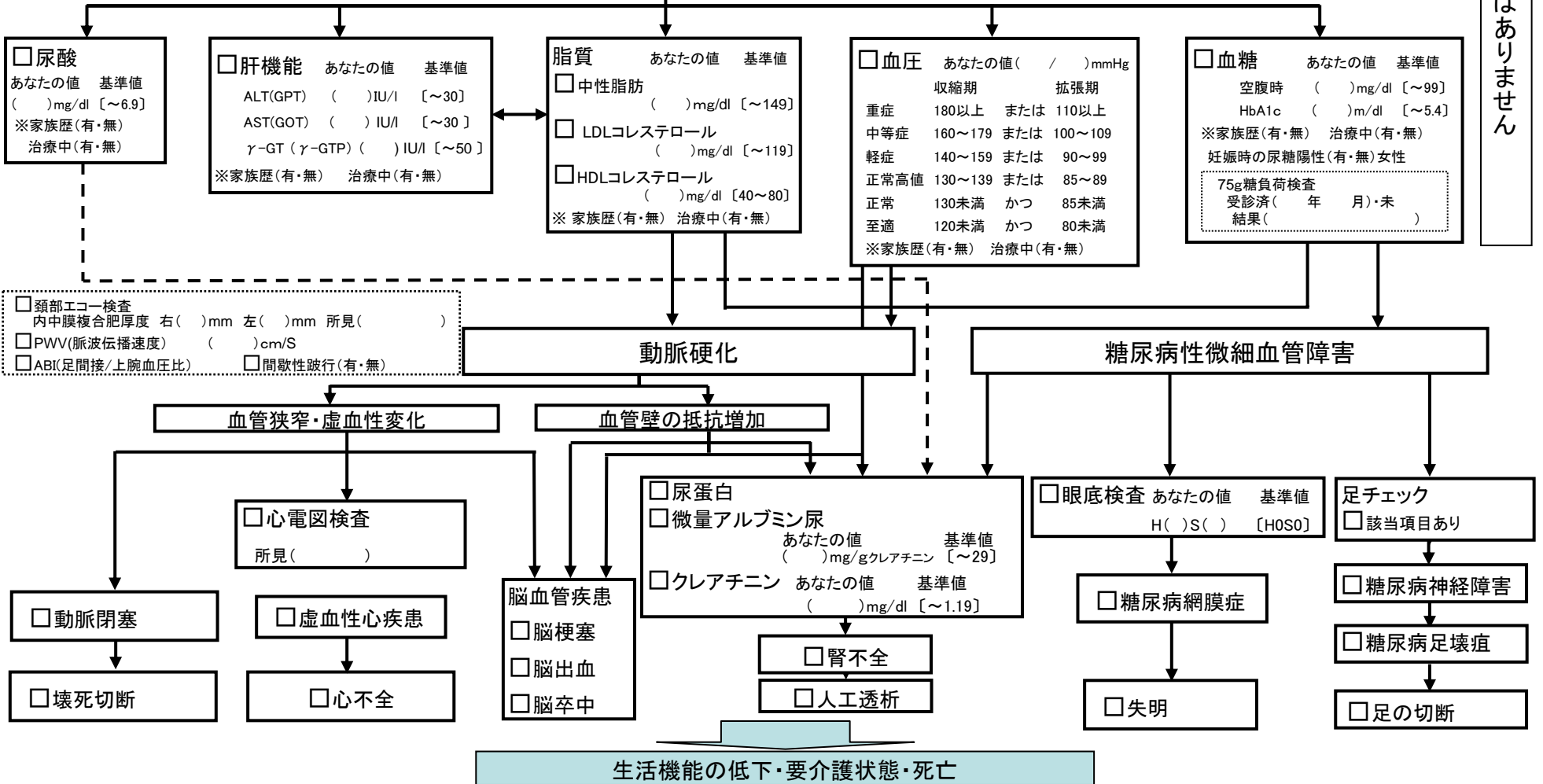
飲酒量  
(日本酒、ビール、焼酎)

酒の肴の種類

喫煙( 本/日)

自覚症状はありません

内臓脂肪の蓄積



摂取エネルギーの収支

血管障害の開始

臓器障害の発生

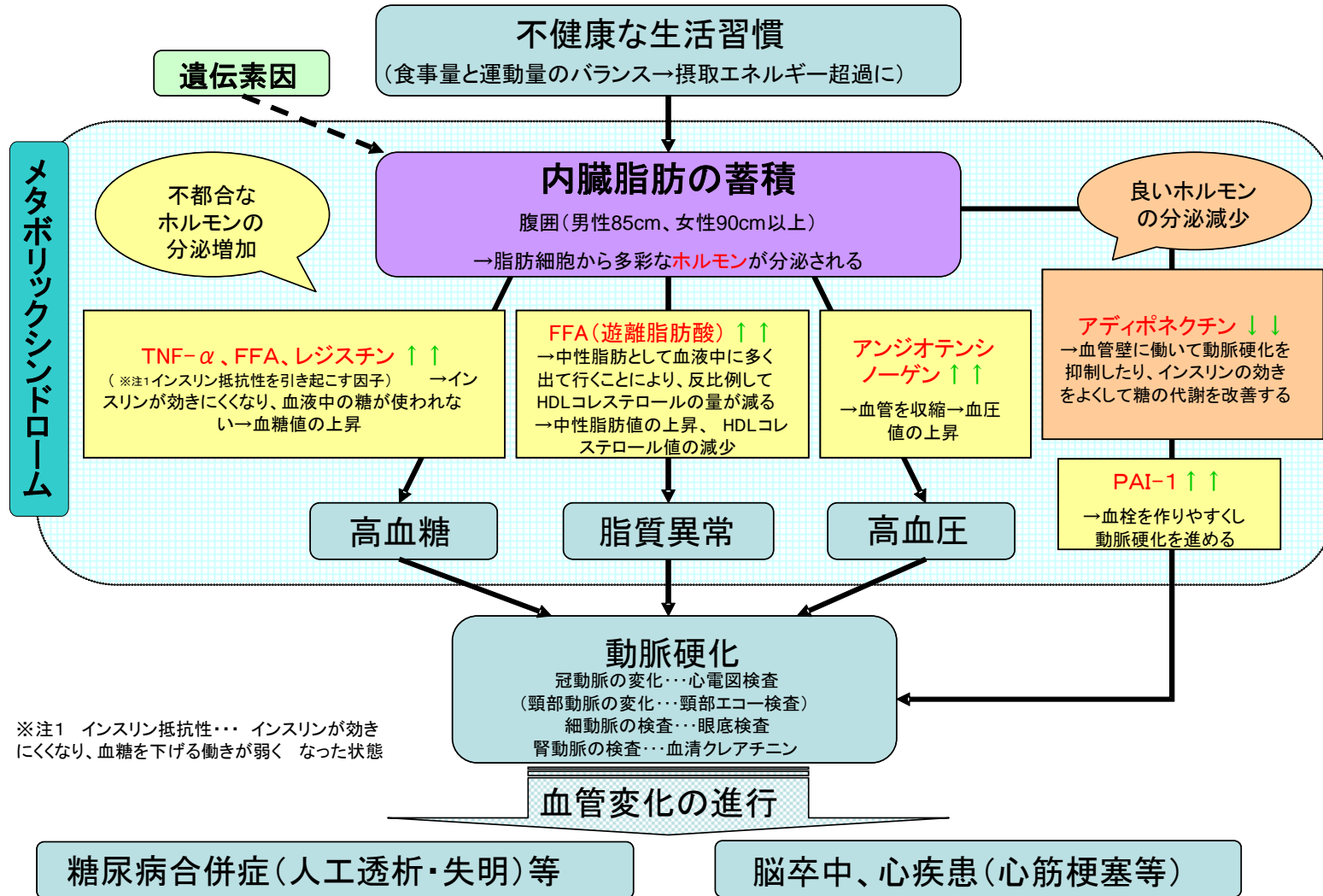
健康障害の発生

生活機能の低下・要介護状態・死亡

# 代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例

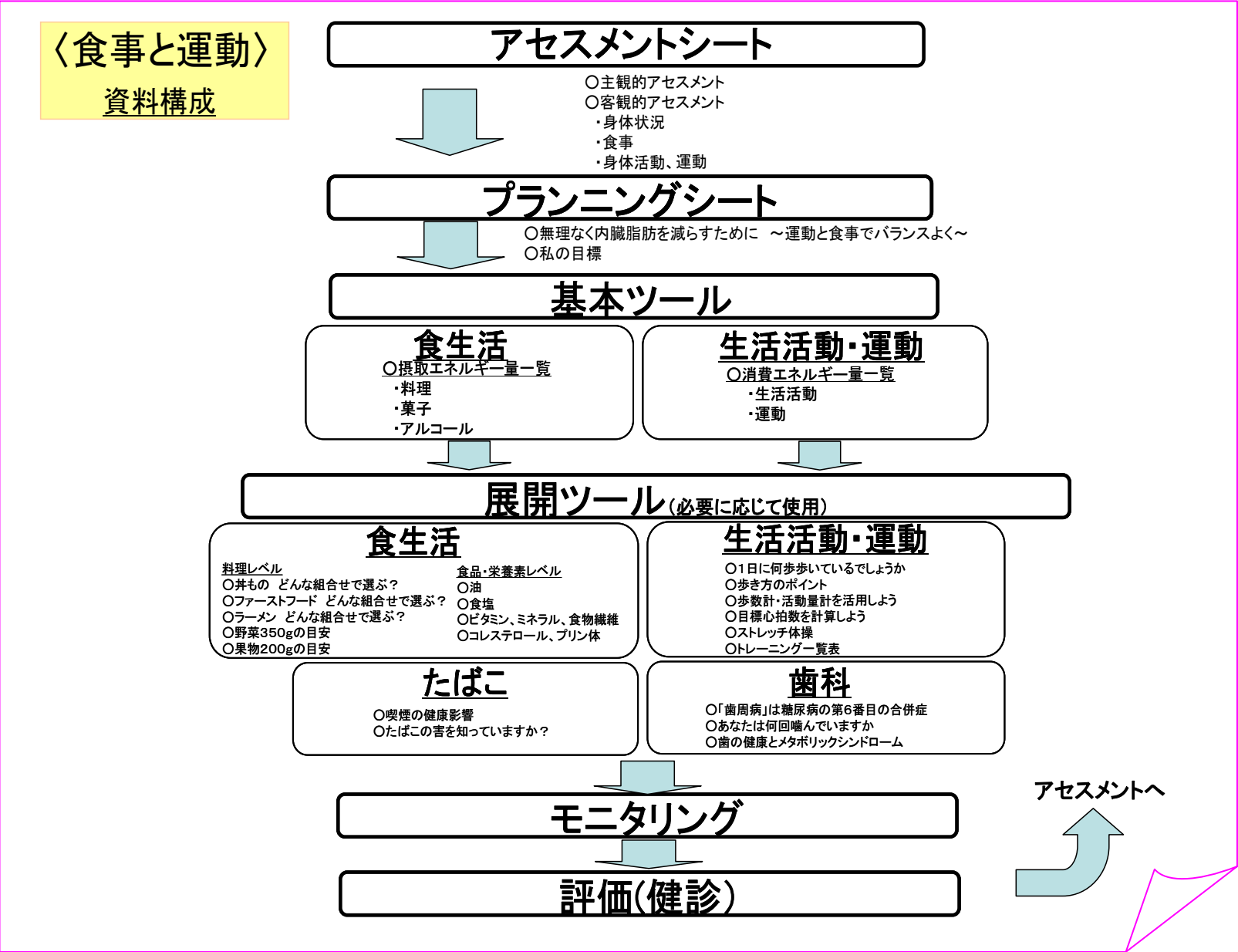
## メタボリックシンドロームはなぜ重要か

A-5



※注1 インスリン抵抗性… インスリンが効きにくくなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態

# 行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例



# 行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

C-7

## 無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

①-② cm × 7,000kcal<sup>\*</sup> = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



## 身体活動で消費する量の計算

C-16

A:項目

速歩 10分 40Kcal	普通歩行 10分 25Kcal
洗濯 20分 40Kcal	放事 20分 40Kcal
自転車(軽い) 60分 160Kcal	階段昇降 5分 35Kcal
水泳 10分 100Kcal	ゴルフ 60分 200Kcal
自転車 20分 80Kcal	軽いジョギング 30分 200Kcal
テニス(シングルス) 20分 160Kcal	ランニング 15分 140Kcal

生活活動

運動

B:実施項目

1:  Kcal

2:  Kcal

...

+

1:  Kcal

2:  Kcal

...

||

身体活動で消費する量  Kcal

\*体重80kgの人として計算しています。●=40Kcalです。

※37ページ参照

## ファーストフード —どんな組合せで選ぶ?—

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

ハンバーガー 250 kcal ●	ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
チーズバーガー 320 kcal ●	てりやきh-ガー 500 kcal ●●●
チキンバーガー 380 kcal ●●	フィッシュバーガー 400 kcal ●●

サイドメニュー

フライドポテト(S) 230 kcal ●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
フライドポテト(M) 420 kcal ●●	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal
フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

ドリンクメニュー

コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
コーヒー、紅茶 (S) (きとう・ミルク入り) 30 kcal (きとう入り) 20 kcal (きとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んでいきますか?

kcal +  kcal +  kcal =  kcal

※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。  
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が6つまで  
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで  
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで目安です。  
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のきとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を「めやす」にしています。

\*地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※38ページ参照

# 行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

## ファーストフード –どんな組合せで選ぶ？–

D-2

### メインメニュー(ハンバーガー)

ハンバーガー 250 kcal ●	ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
チーズバーガー 320 kcal ●	てりやきバーガー 500 kcal ●●●
チキンバーガー 380 kcal ●●	フィッシュバーガー 400 kcal ●●

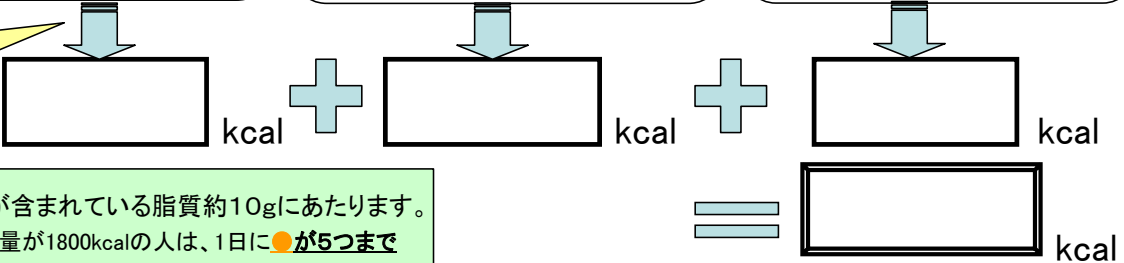
### サイドメニュー

フライドポテト(S) 230 kcal ●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
フライドポテト(M) 420 kcal ●●	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal
フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

### ドリンクメニュー

	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
	ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
	コーヒー、紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとう入り) 20 kcal (さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで  
いますか？



※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。  
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで  
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで  
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。  
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、  
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。