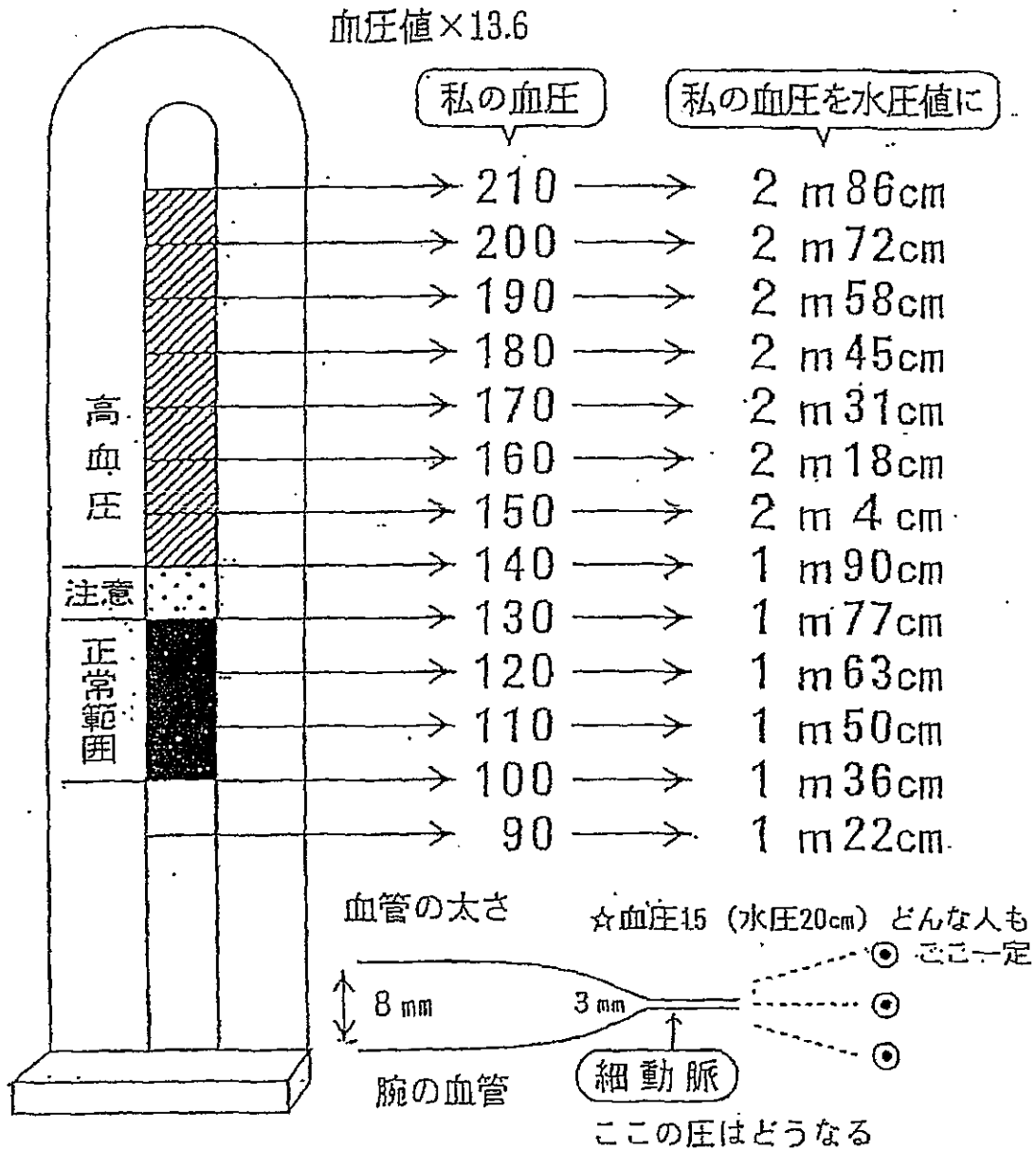


血圧を理解するための資料

血管にあたる血液の圧を血圧といいます。

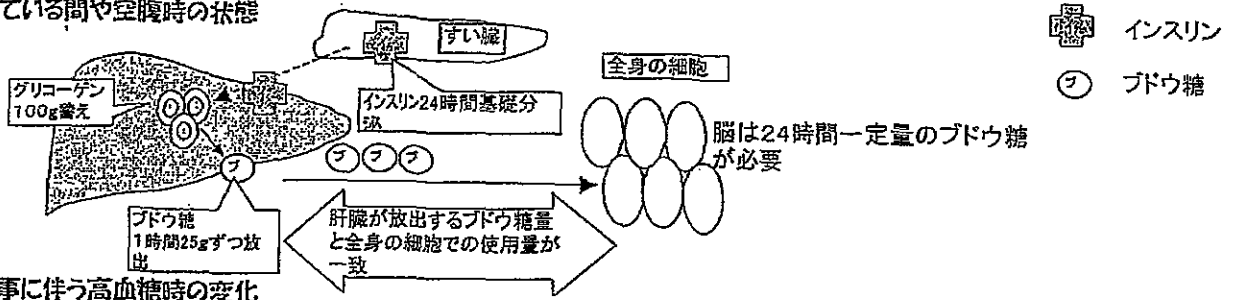
(腕で測った血圧値で判断します。)

☆水銀で測った圧を → 水圧にすると？

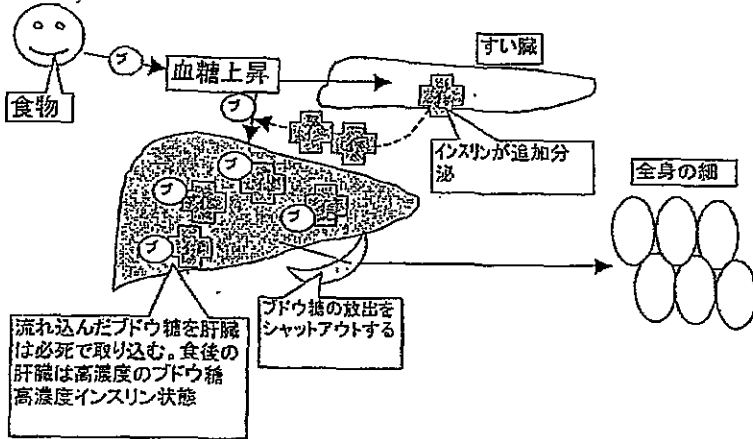


ブドウ糖の取り込みとインスリン分泌の関係 模式図

1 寝ている間や空腹時の状態



2 食事に伴う高血糖時の変化

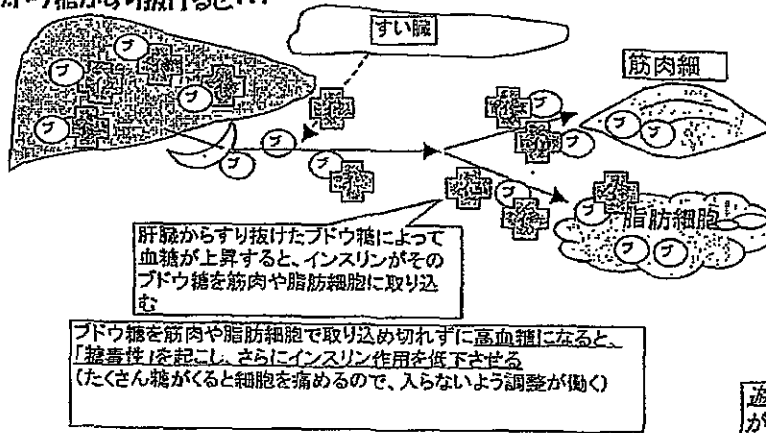


食事に伴って血糖が上昇すると、インスリンが分泌され、まず肝臓に取り込む。肝臓からブドウ糖を流してしまわないようにブドウ糖の放出を止める。

↓

肝機能が低下していたり、脂肪肝だったりすると、十分取り込めない。

3 肝臓をブドウ糖がすり抜けると...



肝臓からブドウ糖があふれたら、高血糖にならないように、さらに、すい臓からインスリンが分泌され、筋肉細胞と脂肪細胞にブドウ糖を取り込む。

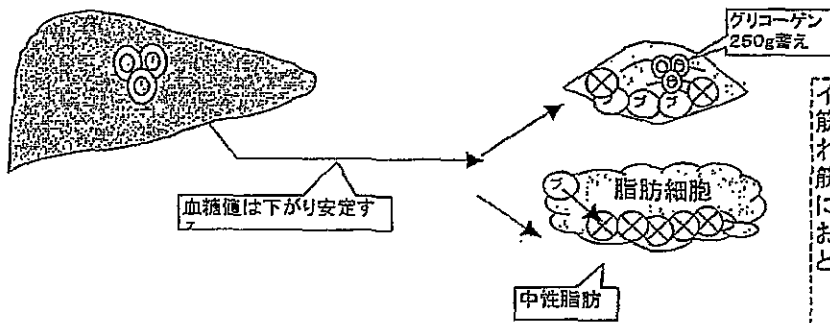
↓

筋肉を動かさなければ筋肉には入らず脂肪細胞へ。脂肪細胞も一杯だと、血中にあふれ出る。さらにインスリンの分泌を促進。(高インスリン血症)

※ 中性脂肪、BMI、体脂肪率、腹囲

遊離脂肪酸(中性脂肪になる脂肪酸)が多いと骨格筋のインスリン受容体の働きを低下させたり、骨格筋血流を低下させたりする。

4 ブドウ糖を筋肉や脂肪細胞に収めると血糖は下がる

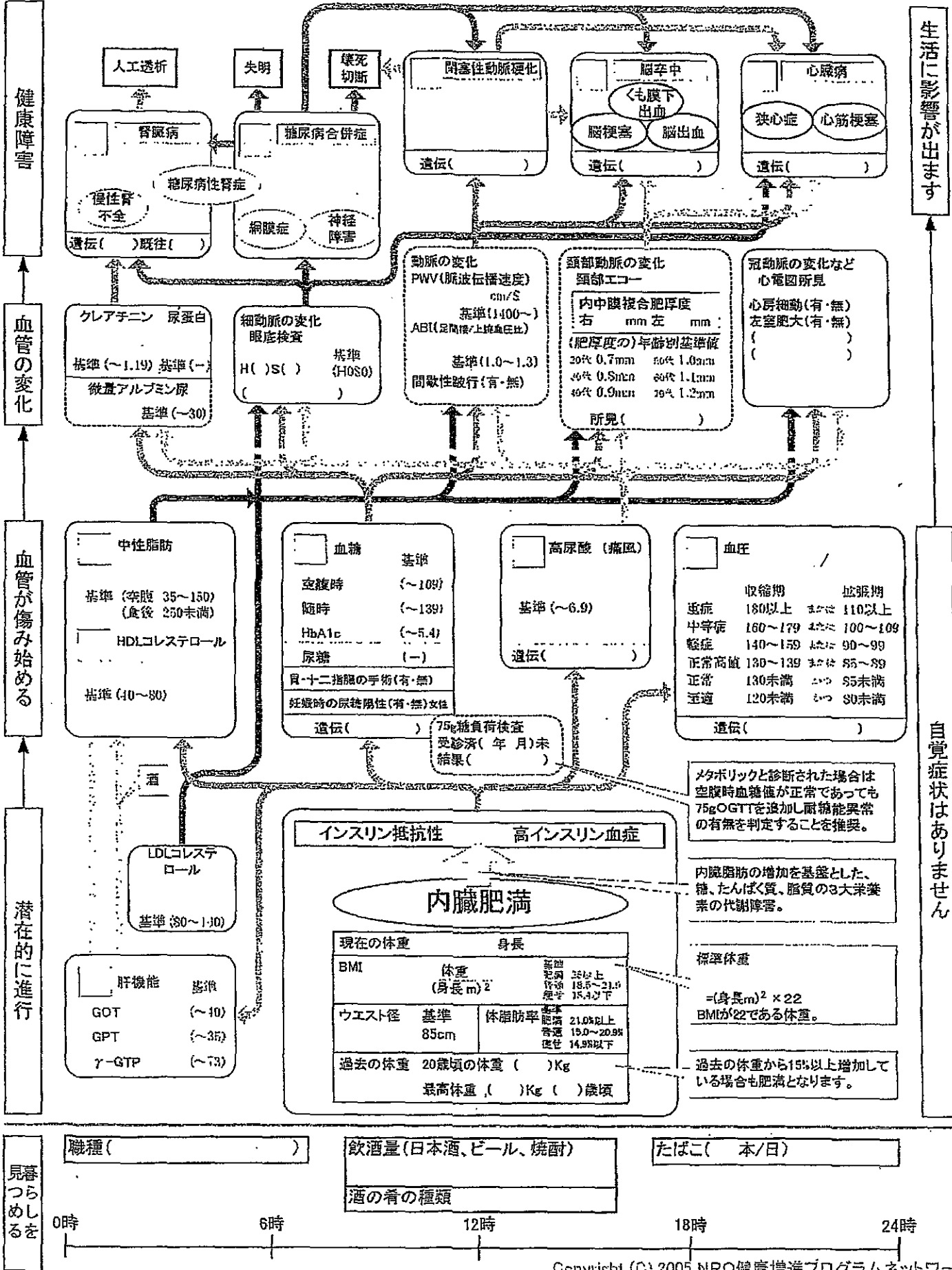


「早世、障害の予防のために」

さん 才男

内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！

治療中の疾患は口の中に「治」を入れる。点線枠は精密検査。判定値が4以上のデータには色が付いています 4 5 6 7 8 9



血管が傷み始める

- 中性脂肪
 - 基準 (空腹 35~150) (食後 250未満)
- HDLコレステロール
 - 基準 (40~80)

血糖 基準

- 空腹時 (~109)
- 随時 (~139)
- HbA1c (~5.4)
- 尿糖 (-)
- 胃・十二指腸の手術(有・無)
- 妊娠時の尿糖陽性(有・無)女性

高尿酸 (痛風)

- 基準 (~6.9)
- 遺伝()

血圧

	収縮期	拡張期
重症	180以上	110以上
中等症	160~179	100~109
軽症	140~159	90~99
正常高値	130~139	85~89
正常	130未満	85未満
至適	120未満	80未満

内臓肥満

インスリン抵抗性 高インスリン血症

現在の体重	身長
BMI	体重 (身長m) ²
	基準 25以上
	警戒 25.0~29.9
	標準 18.5以下

ウエスト径	体脂肪率
基準 85cm	基準 21.0%以上
	警戒 19.0~20.9%
	標準 14.9%以下

過去の体重 20歳頃の体重 ()Kg
最高体重 ()Kg ()歳頃

メタボリックと診断された場合は空腹時血糖値が正常であっても75gOGTTを追加し耐糖能異常の有無を判定することを推奨。

内臓脂肪の増加を基盤とした、糖、たんぱく質、脂質の3大栄養素の代謝障害。

標準体重
=(身長m)² × 22
BMIが22である体重。

過去の体重から15%以上増加している場合も肥満となります。

見暮つめしるを

0時 6時 12時 18時 24時

職種()

飲酒量(日本酒、ビール、焼酎)

酒の肴の種類

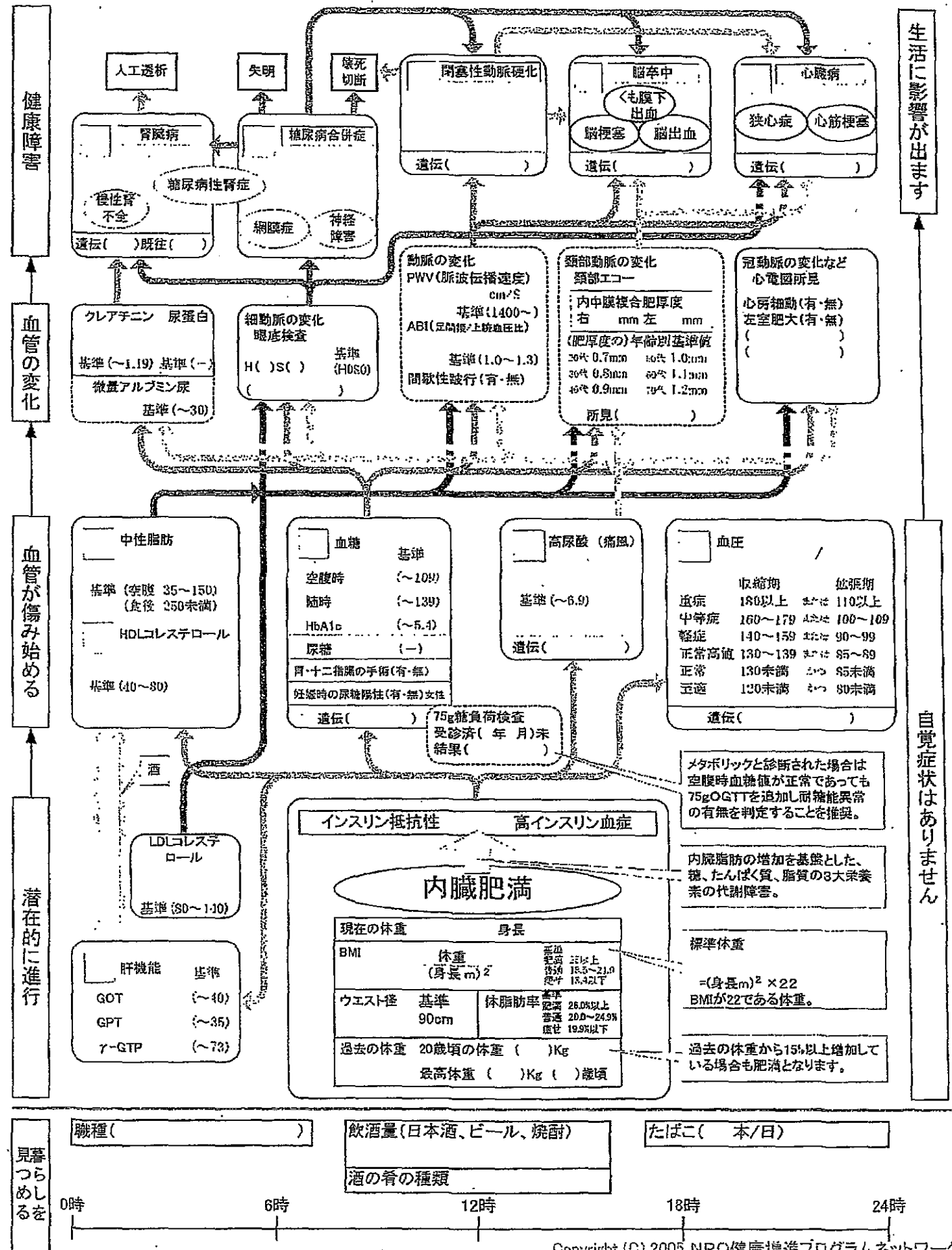
たばこ(本/日)

「早世、障害の予防のために」

さん 才女

内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！

治療中の疾患は口の中に「治」を入れる。点線枠は精密検査。判定値が4以上のデータには色が付いています 4 5 6 7 8 9



富士電機リテイルシステムズ（株）



従業員No

所属

氏名

本社部門
三重工場
熊本工場

「ラリーカードの記入方法」(裏面のラリールールも読んでね。)

1. point表を参考にその日活動したポイントをスタートからチェックしましょう。
2. 健康にメリットになるスポーツ等の活動は「アリpoint」、デメリットになるタバコの吸い過ぎ等は「キリギリスpoint」になります。各々「アリロード」と「キリギリスロード」にチェックを入れます。
3. お花マーク   には、通過した日にちを記入しましょう。
4. ラリー終了時点の「アリpoint」-「キリギリスpoint」が、あなたの「ラリーpoint」になります。

FINISH

アリ point

キリギリス point

ラリー終了時
記入してね!

ラリー point

キリギリス point

酒・焼酎2合/ビール2本/ウィスキーW2杯以上	1pt
タバコの吸い過ぎ11本以上	1pt
睡眠不足(睡眠5時間以内)	1pt
朝食ぬき	1pt
食べ過ぎ飲み過ぎ (ジュースor砂糖入り缶コーヒー等2本以上)	1pt

START

<H17年1月17(月)~H17年3月17(木)>

2ndリテイルラリー 「アリとキリギリス」

アリ point

徒歩	20分	1pt
ジョギング	1キロ	1pt
ラジオ体操	1回	1pt
ダンベル体操	10分	1pt
腹筋	30回	1pt
階段登り	連続3階分(ex.1F~4F)	1pt
水泳	200メートル	1pt
ボウリング	2ゲーム	1pt
自転車/エアロバイク	20分	1pt
球技(野球/テニス/サッカー等)	1時間	2pt
ゴルフ	1ラウンド	2pt
エアロビクス	20分	1pt
洗車/庭いじり	1時間	1pt
ショッピング	1時間	1pt
雪かき	30分	1pt
スキー/スノーボード	半日	1pt

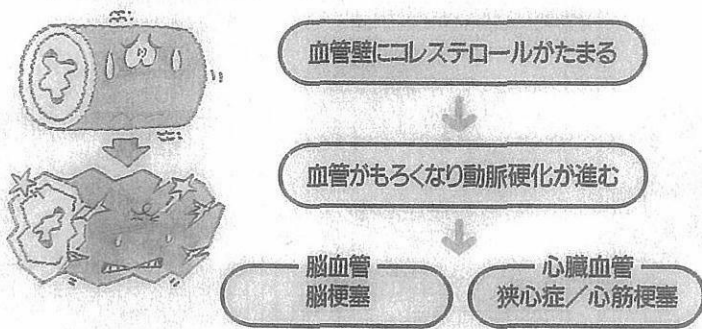
*「アリ point」は1日上限 5point です。

企画・制作 富士電機リテイルシステムズ(株)
健康づくり委員会
デザイン 富士電機リテイルシステムズ(株)
デザイン部 中原千枝

コレステロールと食生活

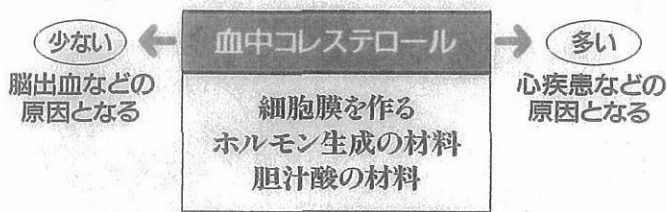
●気になるコレステロール

食生活の欧米化や運動不足などは、血中コレステロール値を上昇させ、さまざまな疾病を引き起こす動脈硬化の原因となります。生活習慣を改善し、適切なコレステロール値を保ちましょう。

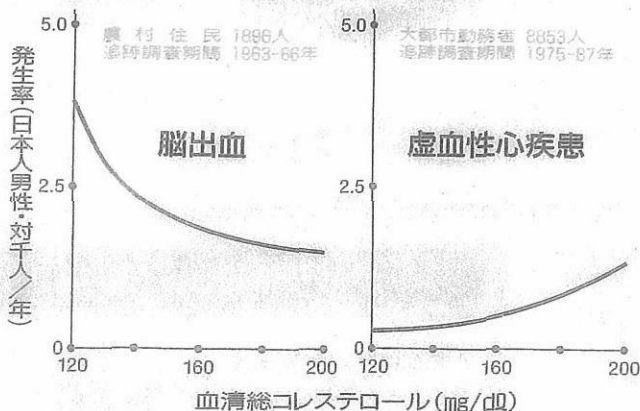


●大切なコレステロール

血中のコレステロールは、生命を維持する大切な働きがあります。しかし、多すぎても少なすぎても健康に悪影響をおよぼします。



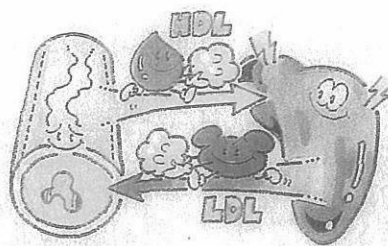
●コレステロール値と血管障害



小町喜男 第48回日本公衆衛生学会
「地域保健の将来像—地域保健発展のための組織と方法—」より

●2つのコレステロールの働き

コレステロールはたんぱく質と結びつき、主にHDLコレステロール(善玉コレステロール)とLDLコレステロール(悪玉コレステロール)となり、血液によって全身に運ばれます。



HDL(高比重リポたんぱく)
血中の余分なコレステロールを肝臓に収めたり、血管壁に沈着したコレステロールを除去します。

LDL(低比重リポたんぱく)
細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ。中に増えると血管壁に沈着し、動脈硬化の原因となります。

●コレステロール値を変動させる油脂

脂肪には血中コレステロールを上下させる2種類の脂肪酸があります。健康維持のためには、動物・植物性を問わず、バランスよく摂ることが大切です。

作用	血中コレステロール値を上げる	血中コレステロール値を下げる		
種類	飽和脂肪酸 (主に動物性脂肪に含まれる)	不飽和脂肪酸		
		(単価)	(多価)	
		オレイン酸	*EPA DHA	α-リノレン
主な食品	牛脂・豚脂・バター・チーズ・卵黄・肉類の脂身・洋菓子など	オリーブ油など	まぐろ・さば まいわし・ぶり など	シソ油 なたね油 など

*EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)は、主に青背の魚に含まれ、血液の凝固を抑え、血栓を防ぐ働きもある。

●食生活をチェックしましょう

- ① 肉の脂身が好き
- ② 外食は単品物で済ませることが多い
- ③ 和食よりも洋食が多い
- ④ 魚はあまり食べない
- ⑤ 野菜が不足気味
- ⑥ ケーキなどの洋菓子が好き
- ⑦ 酒のつまみは魚卵・内臓などの珍味が多い
- ⑧ 夜食をよく食べる

該当項目が多い人は、その項目に注意しましょう。

●メモ

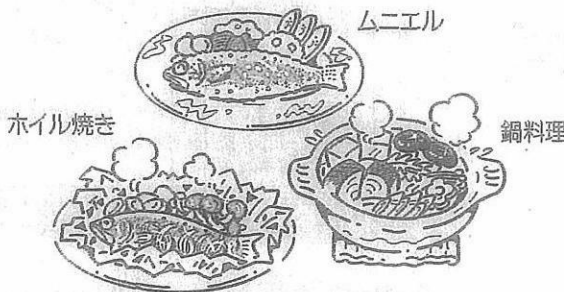
血中コレステロール値を上げない食事の工夫

<p>① ひき肉を少なく 赤身の肉か魚を多く</p>  <p>バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージには飽和脂肪酸が多く含まれます。</p>	<p>② 肉の脂身は なるべく食べない</p>  <p>外食の際も脂身を残しましょう。</p>	<p>③ 肉と魚は1:1か 魚を多く</p>  <p>青背の魚は、血栓形成を抑制します。</p>	<p>④ 鶏卵は1日1個か それ以下に</p>  <p>コレステロールが高い人は、週2~3個に控えましょう。</p>
<p>⑤ 魚の卵は控えめに</p>  <p>コレステロールが多く含まれるので摂りすぎに注意しましょう。</p>	<p>⑥ 大豆製品は毎日1回</p>  <p>豆類は、重要なたんぱく源です。</p>	<p>⑦ 野菜は1日2回以上</p>  <p>野菜に含まれる食物繊維は、大腸で不要なコレステロールを吸着し、排出を促します。</p>	<p>⑧ あと一口と思つた ところでやめる</p>  <p>脂分の摂りすぎは、コレステロール値を上昇させるため、腹8分目を心がけましょう。</p>

「老人保健法による健康教育ガイドライン」より

魚の脂と肉の脂～上手な調理法～

背の青い魚の脂には血中コレステロール値を下げ、血栓形成を防ぐDHA・EPAが多く含まれます。脂を逃がさない工夫をしましょう。



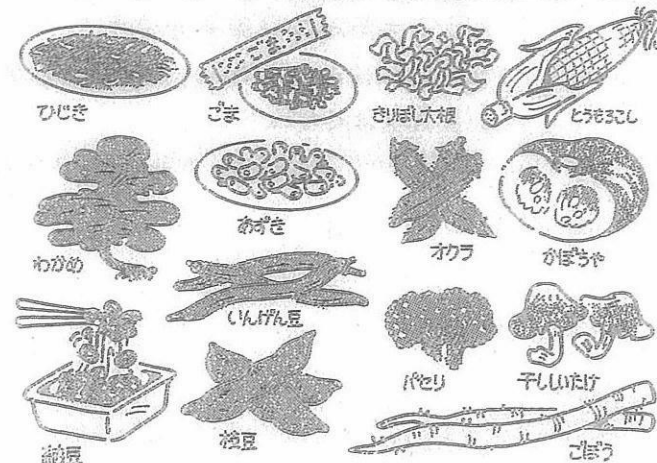
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。



食物繊維で血中コレステロール値を下げよう

野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血中コレステロール値を下げる働きがあります。毎日の食事にとり入れましょう。

食物繊維を多く含む主な食品



上手に食物繊維を摂りましょう

① 野菜は煮る・ゆでる・炒めるとかさが減り、たくさん食べられる。



② 野菜や果物をスープやジュースにすると無駄なく摂れます。



③ 玄米や胚芽米、ライ麦パンなどは、食物繊維が豊富です。



気になる糖尿病

●増え続ける糖尿病

現在、日本では約600万人(人口の約5%)が糖尿病にかかっているといわれます。放置すると、合併症により障害をおこしたり、死をまねく要因ともなります。早期に見出し、生活の改善を行いましょ。

●糖尿病は、なぜ起きるか

食べ物から消化・吸収されたブドウ糖(血糖)を、エネルギーに変えるインスリンの不足、あるいはその作用の不足により、血液中にブドウ糖が増えてしまう病気です。

糖尿病の二つのタイプ

I型

インスリン依存型

インスリン分泌の絶対的不足

II型

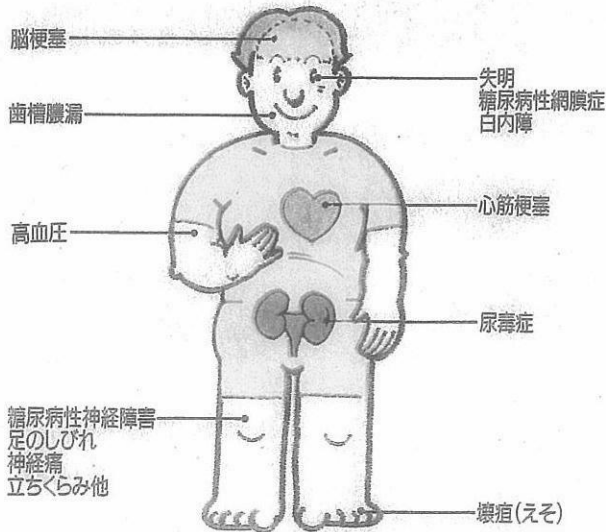
インスリン非依存型

インスリン分泌不全と作用の不足

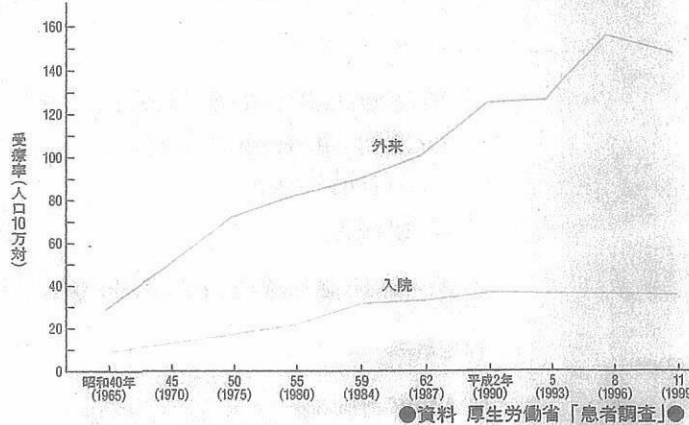
糖尿病患者の95%が
非依存型タイプです。

●放置すると怖い合併症

血糖の高い状態が続くと細小血管障害や動脈硬化が促進されます。とくに、毛細血管が集まっている目の網膜や腎臓、神経が侵されます。



受療率の年次推移



●どういう人に多いか

加齢とともに多い

〈糖尿病患者数〉
30～39歳：100人に1人
40～59歳：20人に1人
60歳以上：10人に1人



太りすぎに多い

インスリン非依存型患者の
60～80%が
肥満者



インスリンの働きを低下させる

●糖尿病危険度チェック

次の項目のいずれかに該当する方は、定期的に健診を受け、健康管理をこころがけましょ。

- ①血縁者に、糖尿病の人がいる
- ②肥満(20歳代前半の健康時の体重より1割増以上)
- ③食欲が異常にある
- ④尿の量が多い。のどがかかわく
- ⑤コレステロール値や中性脂肪値が高い
- ⑥妊娠中に糖代謝異常があった
- ⑦4kg以上の巨大児を出産した

*インスリンは、膵臓から分泌されるホルモン。血液中のブドウ糖は独では細胞膜を通り抜けられない。インスリンはブドウ糖を通すをする。

●メモ●

大切な栄養・運動・休養の改善

糖尿病予防の生活習慣

① 肥満にならない、健康体重の維持

食事から摂取した糖分は、余ると脂肪細胞に蓄えられ、インスリン作用の不足をまねく。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
(体格指数)

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



② 適度な運動を継続する
運動により
エネルギー消費が高められ
血液循環もよくなる

③ ストレスをためない
ストレスは、血糖値を
上げる働きのある
ホルモン分泌を高める

④ 定期健診を受け
健康度を確認する
自覚症状は、
ほとんどないので、健診による
早期発見・早期治療が原則

糖尿病を予防する 毎日の食生活 血糖値の高い方は、医療機関等で指導を受けましょう

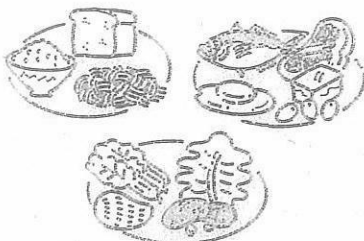
① 栄養バランスを
考えて食べる

一日30品目の
食品をこころがける

五大栄養素の主な役割
(たんぱく質) 筋肉、血液をつくる
(脂質) 効率のよいエネルギー
(糖質) エネルギー源となる
(ビタミン) 体の働きを調節
(ミネラル) 歯や骨・血液をつくる

② 主食+主菜+副菜
の献立を

- 主食 — ご飯、パン、めん類
- 主菜 — 魚・肉・大豆類、卵等
- 副菜 — 野菜、海藻、きのこ、いも類等



③ 一度に (3食きちんと規則的に)
たくさん食べない

- 朝食ぬきで、
夕食を
過食するのが
一番悪い



④ 砂糖、
お菓子は
控える

- お菓子やジュース類の糖分は、
吸収が早く、摂りすぎは肥満のもと



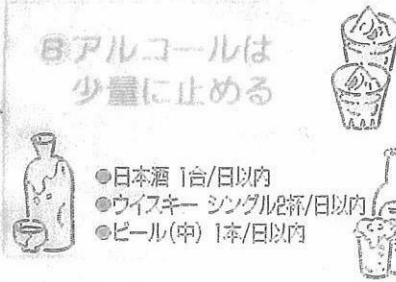
⑤ 野菜を 野菜サラダなら...
多くとる

- 野菜の目安量(一食)
野菜サラダなら：両手に一杯
野菜いためなら：両手に一杯弱
おひたしなら：片手に一杯



⑥ アルコールは
少量に止める

- 日本酒 1合/日以内
- ウイスキー シングル2杯/日以内
- ビール(中) 1本/日以内



⑦ 夕食は脂肪分の
多い料理をひかえる

- 炒め物、
揚げ物などの
● 油料理は
1食1品以内とする

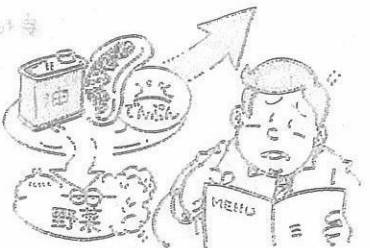


⑧ 夜食はさける

- 就寝前の夜食は、肥満を助長する
- 肥満は夜つくられる



⑨ 外食は素材の
わかる料理を注文



- 外食は、油、肉、でんぷんなど
エネルギーの高い食品が多い
- 全体的に野菜が少ない

肥満と脂肪肝

脂肪肝とは？

脂肪肝は、糖分や脂肪のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどによって、肝臓に脂肪（主に中性脂肪）がたまった状態をいいます。脂肪肝は成人病を警告する黄信号です。しかし、早期に発見して原因を取り除けば、殆どが健康な肝臓にもどります。

脂肪肝の症状

脂肪肝には特有の症状がありません。無症状のことも多く、つい見落とされがちです。また、外見上からもあまり目立たない人もあり、「かくれ肥満」などといわれています。

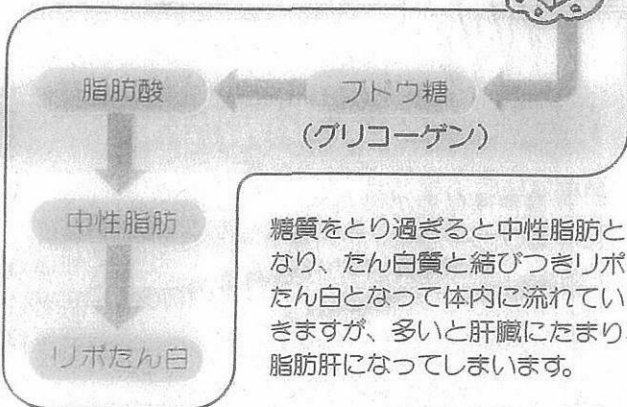


症状がある場合は……

- 食欲不振
- 疲労感
- 上腹部の重圧感
- 吐き気 など

なぜ肝臓に脂肪がたまるの？

パン、ご飯、菓子などの糖分（ブドウ糖）は肝臓でグリコーゲン（エネルギーの基）として貯蔵されます。



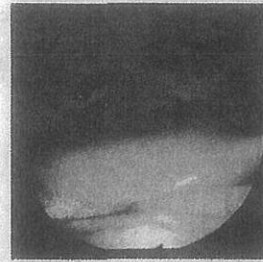
脂肪肝になる主な原因

- アルコールの飲み過ぎ
- 脂肪や糖分のとり過ぎ ⇒ (肥満) ⇒ 脂肪肝
- 糖尿病

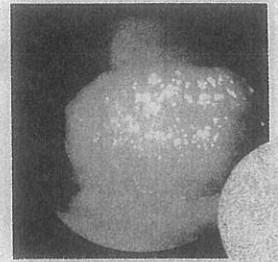
脂肪肝になると

肝臓は人間のからだの中で最大の臓器であり、重要働きをしています。

脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪がえたり、アルコールの分解が十分に行われなくなったりします。アルコール性脂肪肝はアルコールをやめれば、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。



正常な肝臓
赤褐色の非常にきれいな色をしていて表面はなめらか



脂肪肝
脂肪が多くなり、色も黄色く変わって、表面が凸凹になる

肥満による脂肪肝

いろいろな成人病

アルコール性脂肪肝

肝炎

肝線維症

肝硬

早くみつけて治そう

脂肪肝の初期段階であれば、食生活の改善や禁酒などの注意によって、元の健康な肝臓にもどります。早くみつけて治しましょう。しかし基本は、日常生活に注意して脂肪肝にならないようにすることです。



メモ

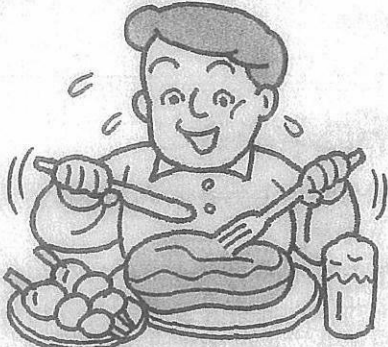
脂肪肝を予防する日常生活

●糖質過剰やアルコールによる脂肪肝は、全体の約70%を占めます。

こういう脂肪肝の人は、日常生活のなかで次のようなことに注意すれば、ほとんどの人が治ります。

エネルギー過剰による脂肪肝

●脂肪をとり過ぎない



・余剰エネルギーは肝臓に脂肪として蓄積されます。

●糖質をとり過ぎない



・甘いケーキや菓子、砂糖、ご飯・パン・めん類を控えめに！

●適度な運動を続ける



・時々激しい運動をするのでは効果はありません。
・簡単な運動を毎日続けることが大切。

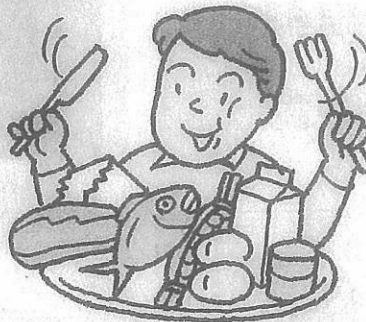
アルコールによる脂肪肝

●禁酒または酒量を減らす



・肝臓のアルコール処理能力の目安
お酒：1合 約4時間
2合 約8時間
6合 約24時間

●たん白質を十分にとる



・良質のたん白質を含むバランスのとれた食事は肝臓を守ります。

●健康体重を保つ



・自分に合った適正な体重を維持しましょう！
下の求め方で計算してみましょう。

脂肪肝の診断

- 計測——身長、体重、体脂肪
- 問診——生活習慣や病気など
- 視診——健康状態、肥満の有無、黄疸の有無など
- 触診——肝臓が腫れているか
- 血液検査——血液中の酵素をしらべる
GOT、GPT、γ-GTP、コリンエステラーゼ他
- 画像診断——超音波(エコー)、CT、腹腔鏡など
- 生検——場合によっては肝臓の細胞をしらべる



あなたの適正体重

■標準体重の求め方

●ブローカー変法 (身長-100)×0.9=標準体重

肥満度 = $\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$

正常 肥満度±10%以内
太りすぎ 肥満度+10~20%
肥満 肥満度+20%以上

ボディマスインデックス

●BMI(Body Mass Index)法

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

正常 20~24
太りすぎ 26.5以上
やせ 19以下

〈例〉

身長175cm、体重68kgのM氏の場合
身長をメートルで換算し、1.75
1.75の2乗=3.06 68kg÷3.06は

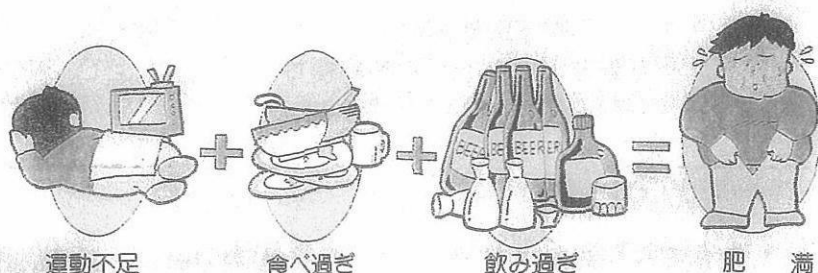
$\frac{68}{3.06} = 22.22$ M氏は正常範囲です。



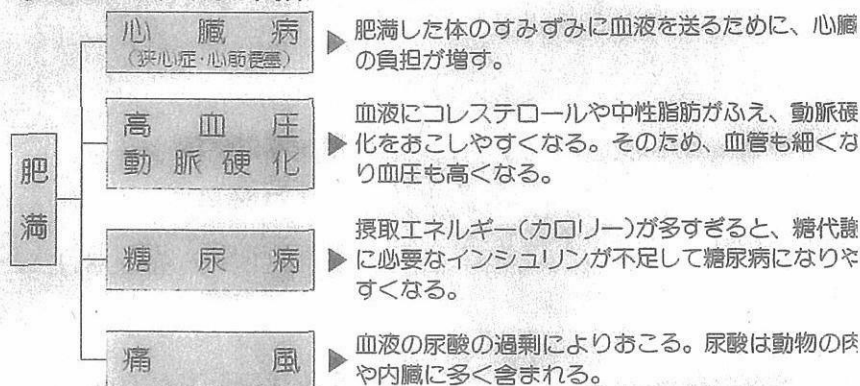
ふとりすぎ

なぜ太るのか？

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足といった生活習慣が太る原因です。食べた分量が消費するエネルギーより多ければ、余った分だけ脂肪として体に残ってしまいます。だから、やせるためには、運動は欠かせず、食事は腹八分目に心がけることが大切です。



●肥満と成人病の関係



肥満は成人病のもと

肥満は心臓病・高血圧や糖尿病などの、いわゆる成人病をひきおこす原因となります。ふとりすぎの人は普通の人にくらべ死亡率が1.5~2倍も高いので注意が必要です。

ふとりすぎとやせ あなたはどちら？

「日本人の肥満とやせの判定表(厚生省)」より

	年代	20歳代				30歳代				40歳代				50歳代				60歳代			
		やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ
男性	154	47.9	51.8	56.1	60.2	50.8	55.1	59.8	64.4	50.6	54.9	59.5	64.0	49.1	53.4	58.1	62.7	47.1	51.6	56.6	61.5
	156	49.0	53.1	57.4	61.7	51.8	56.2	61.0	65.7	51.9	56.3	61.0	65.6	50.4	54.8	59.7	64.4	48.4	53.1	58.2	63.2
	158	50.2	54.3	58.8	63.1	52.9	57.4	62.2	67.0	53.2	57.6	62.5	67.2	51.8	56.3	61.3	66.1	49.7	54.5	59.8	65.0
	160	51.4	55.6	60.2	64.6	53.9	58.5	63.5	68.3	54.5	59.1	64.0	68.9	53.2	57.8	62.9	67.9	51.1	56.1	61.5	66.8
	162	52.6	56.9	61.6	66.2	55.0	59.7	64.8	69.7	55.8	60.5	65.6	70.6	54.6	59.4	64.6	69.8	52.6	57.6	63.2	68.6
	164	53.9	58.3	63.1	67.8	56.1	60.9	66.1	71.1	57.2	62.0	67.2	72.3	56.1	61.0	66.4	71.6	54.0	59.2	64.9	70.6
	166	55.1	59.7	64.6	69.4	57.2	62.1	67.4	72.5	58.6	63.5	68.9	74.1	57.6	62.7	68.2	73.6	55.5	60.9	66.8	72.5
	168	56.5	61.1	66.1	71.0	58.4	63.3	68.7	74.0	60.0	65.1	70.6	75.9	59.1	64.3	70.0	75.6	57.1	62.6	68.6	74.5
	170	57.8	62.6	67.7	72.7	59.5	64.6	70.1	75.4	61.5	66.7	72.3	77.8	60.7	66.1	71.9	77.6	58.7	64.3	70.5	76.6
	172	59.2	64.0	69.3	74.4	60.7	65.9	71.5	76.9	63.0	68.3	74.1	79.7	62.4	67.9	73.9	79.7	60.3	66.1	72.5	78.8
174	60.6	65.6	71.0	76.2	61.9	67.2	72.9	78.5	64.6	70.0	75.9	81.7	64.0	69.7	75.9	81.9	62.0	68.0	74.5	81.0	
176	62.0	67.1	72.7	78.0	63.2	68.5	74.4	80.0	66.2	71.8	77.8	83.7	65.8	71.6	77.9	84.1	63.7	69.9	76.6	83.2	
178	63.5	68.7	74.4	79.9	64.4	69.9	75.9	81.6	67.8	73.5	79.7	85.7	67.6	73.5	80.0	86.3	65.5	71.8	78.7	85.5	
180	65.0	70.4	76.2	81.8	65.7	71.3	77.4	83.3	69.5	75.3	81.7	87.9	69.4	75.5	82.2	88.7	67.3	73.8	80.9	87.9	
女性	144	40.9	44.6	48.5	52.4	42.6	46.5	50.8	54.9	44.3	48.2	52.6	56.8	44.2	48.4	53.1	57.7	42.3	47.0	52.3	57.5
	146	41.8	45.6	49.6	53.5	43.5	47.5	51.8	56.1	45.3	49.3	53.7	58.0	45.2	49.6	54.4	59.1	43.5	48.3	53.8	59.1
	148	42.8	46.6	50.7	54.7	44.4	48.5	52.9	57.2	46.3	50.4	54.9	59.3	46.3	50.8	55.7	60.5	44.7	49.7	55.3	60.8
	150	43.7	47.6	51.8	55.9	45.4	49.5	54.0	58.4	47.3	51.5	56.2	60.7	47.4	52.0	57.0	62.0	46.0	51.2	56.9	62.6
	152	44.7	48.7	53.0	57.2	46.3	50.6	55.2	59.7	48.4	52.7	57.4	62.0	48.6	53.2	58.4	63.4	47.3	52.6	58.5	64.4
	154	45.7	49.7	54.2	58.5	47.3	51.6	56.3	60.9	49.4	53.9	58.7	63.4	49.7	54.5	59.8	65.0	48.7	54.1	60.2	66.2
	156	46.7	50.9	55.4	59.8	48.3	52.7	57.5	62.2	50.6	55.1	60.0	64.8	50.9	55.8	61.2	66.5	50.1	55.7	61.9	68.1
	158	47.8	52.0	56.6	61.1	49.3	53.8	58.7	63.5	51.7	56.3	61.3	66.3	52.1	57.2	62.7	68.1	51.5	57.3	63.7	70.1
	160	48.8	53.1	57.9	62.5	50.4	55.0	60.0	64.9	52.8	57.6	62.7	67.7	53.4	58.5	64.2	69.7	53.0	58.9	65.5	72.1
	162	49.9	54.3	59.2	63.9	51.5	56.1	61.3	66.3	54.0	58.9	64.1	69.3	54.7	59.9	65.7	71.4	54.5	60.6	67.4	74.1
164	51.0	55.5	60.5	65.3	52.5	57.3	62.5	67.7	55.2	60.2	65.5	70.8	56.0	61.4	67.3	73.1	56.1	62.3	69.3	76.3	
166	52.2	56.8	61.8	66.7	53.6	58.5	63.9	69.1	56.5	61.5	67.0	72.4	57.3	62.8	68.9	74.9	57.7	64.1	71.3	78.4	
168	53.3	58.0	63.2	68.2	54.8	59.8	65.2	70.5	57.7	62.9	68.5	74.0	58.7	64.3	70.5	76.6	59.3	66.0	73.3	80.7	
170	54.5	59.3	64.6	69.7	55.9	61.0	66.6	72.0	59.0	64.3	70.0	75.7	60.1	65.9	72.2	78.5	61.0	67.9	75.4	83.0	

■メロ

さあ、はじめよう減量プラン

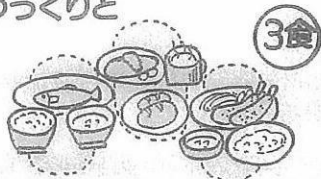
減量のポイント

- 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

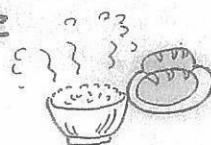


5. たんぱく質は十分に

(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

スパゲティー 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
 = パレーポー 34分

即席ラーメン 100g(1袋) = 470kcal
 = せつせと歩く 112分
 = 卓球 85分

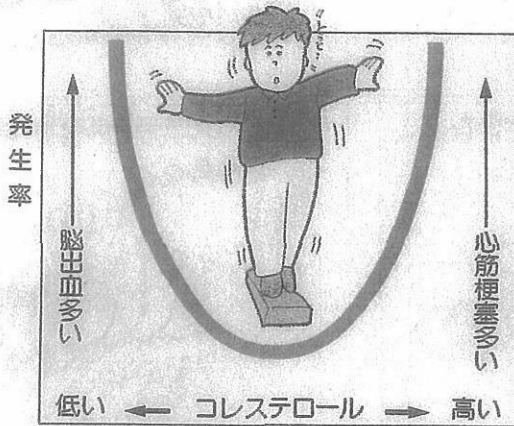
ビール 633ml(大1本) = 248kcal
 = せつせと歩く 59分
 = 自転車 86分

日本酒 150ml(觥子1本) = 170kcal
 = せつせと歩く 40分
 = ラジオ体操 34分

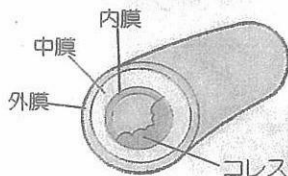
コレステロールと中性脂肪

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。

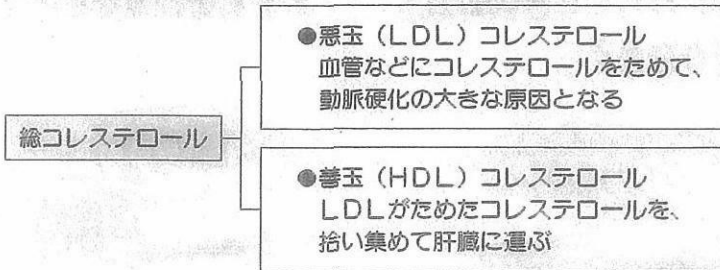


■コレステロールでつまった血管



●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

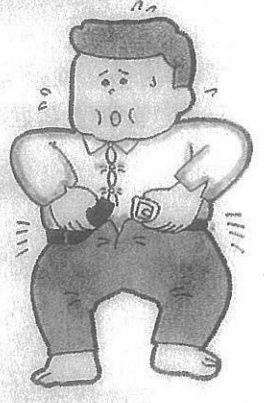
コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液のなかに非常に多くなった状態を高脂血症といいます。一般に、太っている場合に多く、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を起こしやすくなっています。

中性脂肪とは

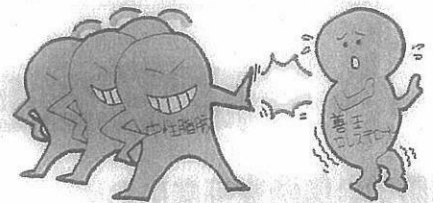
中性脂肪は人間が活動していくうえで、最も重要なエネルギー源です。炭水化物・脂肪などを原料として肝臓でつくられますが、摂取しすぎると皮下脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の大きな原因となります。

●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

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。

●偏食をしないで、バランスのよい食事をする。



●食べすぎない。飲みすぎない。
— 太りすぎに注意 —



●適度な運動を心がける。



●魚を多くする。
(動物性脂肪をひかえる。)



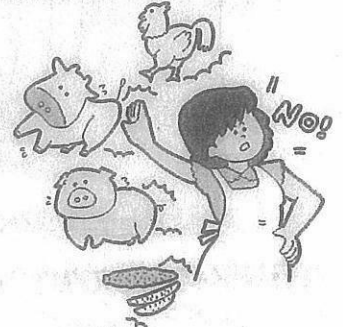
●タバコはできるだけひかえ、
お酒はほどほどに。



目安

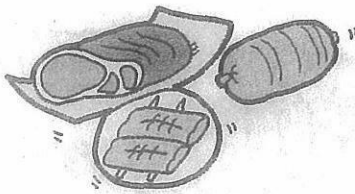
- 日本酒では2合以下
- ウイスキー(ダブル)では2杯以下
- ビールでは2本以下

●コレステロールの多い食品をひかえる。

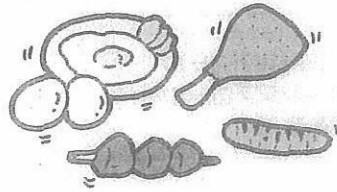


高脂血症を予防する食生活

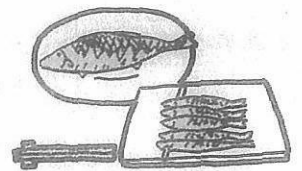
1. 脂肪の多い肉類を少なめに



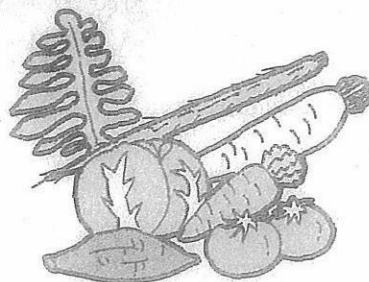
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮
などをひかえる



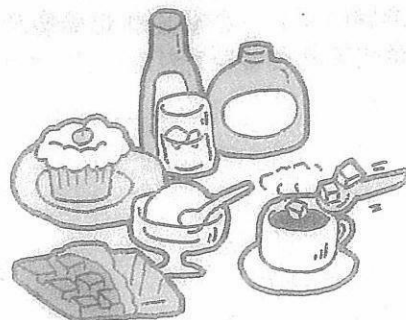
3. 青身の魚をとる



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

血圧が高いままでいると、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

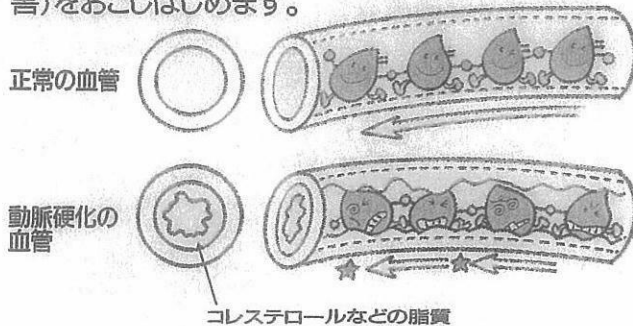
心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき、血管に加わる圧力は最大となる。この時の圧力を最大血圧という。

最小血圧

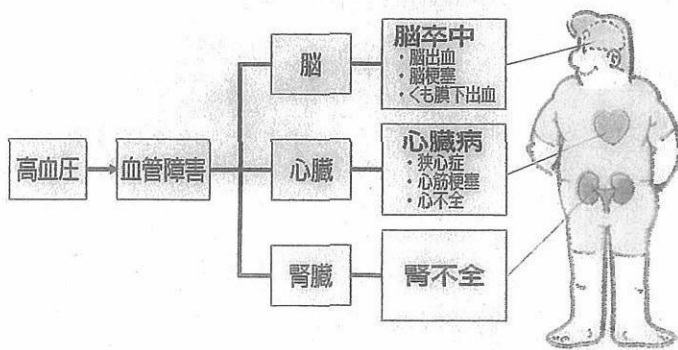
心臓が拡張して血管内の血液量が最も減ったとき、血管に加わる圧力は最小となる。この時の圧力を最小血圧という。

●血圧が高いままでとなぜいけない？

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

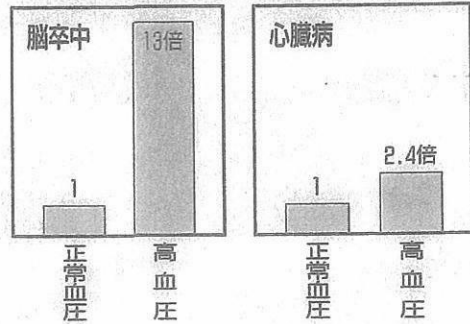


●定期的に血圧を測りましょう

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

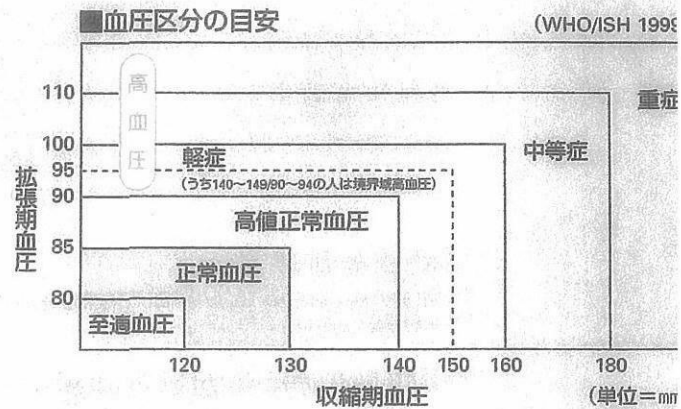
●高血圧の人は生活習慣病になりやすい



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。(日循協調査より)



●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おなかがでてきたと感じる
- 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つ以上の方は生活習慣の改善が必要です

高血圧を上手に予防するライフスタイル

高血圧を 予防する生活習慣

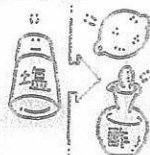
①食塩は1日10g以下に

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
選べる



うどん・そばの
つけ物は残す



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、血圧を高めます。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

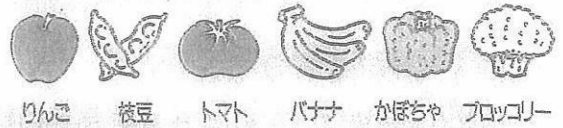
低体重	普通体重	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~ 25未満	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40以上

(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精神的緊張を緩和、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

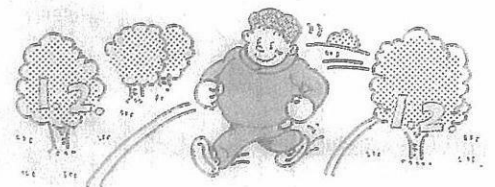
⑤十分な睡眠をとる・ストレスをためない

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 / 5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) ナギ(10g) *2.2g	 たくあん 20g(80g) *0.9g	 はんぺん ナ1枚(180g) *1.0g	 かけそば *3.5~4.5g
 しょうゆ ナ1杯(10g) *2.0g	 梅干し 1個(10g) *2.2g	 塩サケ 1切れ(65g) *1.0g	 にぎりずし *3.0~4.0g
		 コースハム 薄切1枚(30g) *0.9g	
		 食パン 1枚(90g) *0.8g	
		 アジ干物 1枚(60g) *1.4g	
		 即席ラーメン 1袋(85g) *5.4g	

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)



●たばこと病気

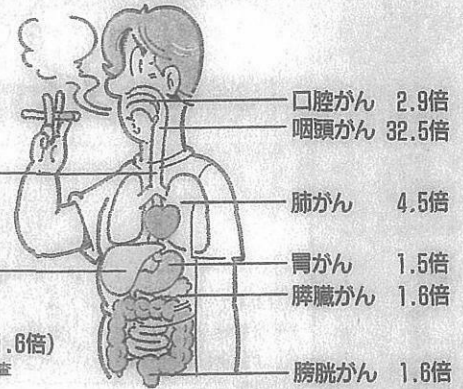
たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、さまざまな病気や障害の原因になります。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度(男性)

食道がん 2.2倍

肝臓がん 1.5倍

(女性:子宮頸がん 1.6倍)
喫煙と健康に関する計画調査



主な有害物質

ニコチン	タール	一酸化炭素
毛細血管を収縮させ、皮膚温を低下させます。	発がん性物質を30種類以上含みます。	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心理的な依存が弱い。

4~5点

中等

やめてもまた吸いたくなる。禁煙強い意志が必要

6~11点

高い

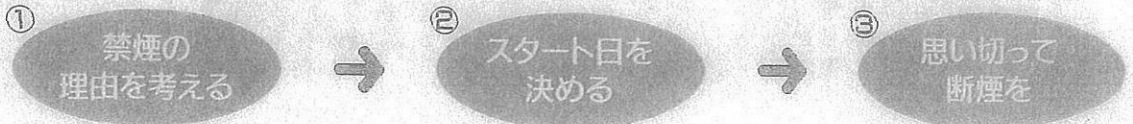
最も頑張りが必要。離脱症状は一連のもの。1日早く禁煙を。

●メモ●

禁煙への道、気軽にする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。



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
香りを感じたい
子供が生まれたなど



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。



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 煩雑な仕事はない</p> <p>なるべくのんびり過ごし、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、一気に前にかがみ息を吐く (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 目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、禁煙困難と思う方は一度、専門医に相談してみましょう。

神奈川県藤沢市

健康づくりトレーニングメニュー

作成日

コース

ID No.			
氏名			
年齢		性別	
回数	/ 0		

トレーニングのアドバイス

運動メニューはあくまでも一つの基準です。
息苦しくなったり、吐き気やめまいをもよおした場合はただちにトレーニングを中止しましょう。
体力は年齢と共に衰えます。定期的に運動を行いましょう。

あなたの有酸素運動の目標心拍数は
～ 拍/分です。

運動中にこの範囲外に心拍数がある場合は指導員までお申し出ください

特記事項

トレーニング種目	負荷	回数	セット	/	/	/	/	/
◆ウォーミングアップ								
ストレッチ体操		分						
カーディオバイク	W	分						
◆エアロビクトレーニングⅠ								
エアロミル	km/h	分						
◆マシントレーニング								
レッグエクステンション	kg	回						
チェストプレス	kg	回						
◆フリーウエイト								
バックエクステンション		回						
シットアップ		回						
◆エアロビクトレーニングⅡ								
カーディオバイク	W	分						
◆クーリングダウン								
ストレッチ体操		分						

健康づくりトレーニングの記録

*** それぞれの運動終了後、すぐに血圧を測りましょう！***

ID No.		氏名	
--------	--	----	--

日付	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
最初の自転車	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
ウォーキング	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
筋力マシン	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
階段のぼり	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
最後の自転車	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

分からないことがありましたら、指導員にお尋ねください。

★トレーニングを行うときの注意★

- ①体調の悪いときは、トレーニングを休みましょう。
- ②空腹・満腹状態でのトレーニングは避けましょう。
- ③トレーニングの前には、準備運動・整理運動を行いましょう。
- ④水分を補給しながらトレーニングを行いましょう。
- ⑤トレーニング中に気分が悪くなった時はすぐにスタッフに声をかけてください。
- ⑥使用したあとのマシン等についた汗は、必ずタオルでふきましょ。

回数 ロケ	日付	トレーニング前					トレーニング後				感想	
		最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg	コンディション		睡眠/食事	最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg		今日の運動は?
	/	/			1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/			15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/			1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/			15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/			1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/			15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/			1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/			15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/			1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/			15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった	
予備	/	/			1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	このメニューの 消費エネルギー	有酸素運動 kcal	筋力づくり kcal	合計 kcal		

市民の皆様の健康づくりを支援するために、〇〇センターでは
個別相談・教室・トレーニングなどのプログラムをご用意しています!

健康づくり・トレーニング手帳 体育館利用

※〇〇センターの健康づくり事業を利用される際はこの手帳をご提示ください。

◆個別健康相談の利用について(予約制)

○内容・・・健康相談(保健師・看護師) 食生活相談(管理栄養士)

○曜日と時間・・・月～金 9:00～12:00 13:30～16:00

○利用料金・・・無料

※プログラムに参加されている方の個別相談のご予約は〇〇-〇〇〇〇で承ります。

◆教室の利用について(予約制)

○内容・・・生活習慣病予防・食生活・健康づくり運動・こころの健康づくり

○曜日と時間・・・月～金 午前の教室 9:30～12:00 午後の教室 13:30～16:00
※時間帯は各教室により多少異なりますので予約の際にご確認ください。

○利用料金・・・無料(調理実習は材料費が550円がかかります)

◆トレーニングの利用について(予約制、回数に制限はありません)

○曜日と時間・・・日・祝はお休み 月～金 9:00～20:00 土9:00～16:00

○利用料金・・・1回500円(チケット制) 5枚綴りー2,500円 11枚綴りー5,000円

○有効期間・・・体力度チェックから1年間

※継続する場合は再び体力度チェックを受けて、再スタートしてください。

ID NO.	氏名
--------	----

ヘルスアップ健康相談①	担当	H 年 月 日	トレーニング入門年月日	H 年 月 日
ヘルスアップ健康相談②	担当	H 年 月 日	健・基・総・政管・他	H 年 月 日
ヘルスアップ健康相談③	担当	H 年 月 日	体力度チェック	結果 H 年 月 日

健康相談 生活相談	栄養相談	個別健康教育	加速度計付き 歩数計
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<各テーマごとにコースを設定しています>

生活習慣病 保健セミナー <input type="checkbox"/>			
適正体重を維持する ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ 適正な食事量 エネルギーダウンの 工夫 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>	血糖コントロールの ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ エネルギー計算 食品交換表の活用 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>	血圧を管理する ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ 減塩のポイント 味付けの工夫 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>	動脈硬化を防ぐ ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ コレステロール 主菜の上手な活用 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>

◆トレーニングご利用の方が市内体育館のトレーニング施設を利用したい場合

職員に申し出ただけであれば登録講座を各体育館で個別に受けることができます。

〇〇センター → 〇〇〇〇〇体育館・〇〇〇〇〇体育館・〇〇運動施設
〇〇-〇〇〇〇 〇〇-〇〇〇〇 〇〇-〇〇〇〇

(担当) → (担当) 連絡日 / ()

体育館初回利用日 / () :	担当トレーナー
------------------	---------

健骨教室 (骨粗鬆症・転倒骨折予防)	ウォーキング教室	筋力づくり教室	ストレッチ教室
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
からだの 元気度チェック教室	からだの お手入れ教室	元気で歩くための 筋力づくり教室	こころの 健康づくり教室
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<ヘルシークッキング(調理実習)>

カロリーダウン 夕食から始める ダイエット	減塩 味付け名人	カルシウム 鉄分たっぷり	便秘を防いで 体調スッキリ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

再スタート する・しない / ()	台帳 <input type="checkbox"/> 健・基・総合・政管・他 / 体力度 /	トレーニングの有効期限 平成 年 月 日
--------------------	---	----------------------

私の健康づくり目標

トレーニング累積回数 回

コース

○相談・教室・検査の予定と記録

	実施日	曜日	相談・教室・検査	時間	担当	備考
1	/			: ~ :		
2	/			: ~ :		
3	/			: ~ :		
4	/			: ~ :		
5	/			: ~ :		
6	/			: ~ :		
7	/			: ~ :		
8	/			: ~ :		
9	/			: ~ :		
10	/			: ~ :		
11	/			: ~ :		
12	/			: ~ :		
13	/			: ~ :		
14	/			: ~ :		
15	/			: ~ :		
16	/			: ~ :		
17	/			: ~ :		
18	/			: ~ :		
19	/			: ~ :		
20	/			: ~ :		

○トレーニングの予定と記録

※体育館でのトレーニングの予定もここに記録して、体育館印をもらってください。

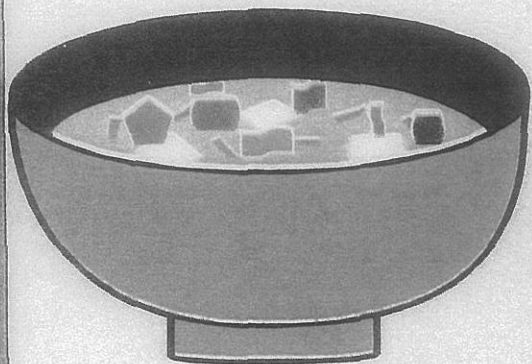
	予定日	曜日	時間	血圧	脈拍	体重	確認	備考
1	/		: ~ :	/				
2	/		: ~ :	/				
3	/		: ~ :	/				
4	/		: ~ :	/				
5	/		: ~ :	/				
6	/		: ~ :	/				
7	/		: ~ :	/				
8	/		: ~ :	/				
9	/		: ~ :	/				
10	/		: ~ :	/				
11	/		: ~ :	/				
12	/		: ~ :	/				
13	/		: ~ :	/				
14	/		: ~ :	/				
15	/		: ~ :	/				
16	/		: ~ :	/				
17	/		: ~ :	/				
18	/		: ~ :	/				
19	/		: ~ :	/				
20	/		: ~ :	/				

福岡県宇美町

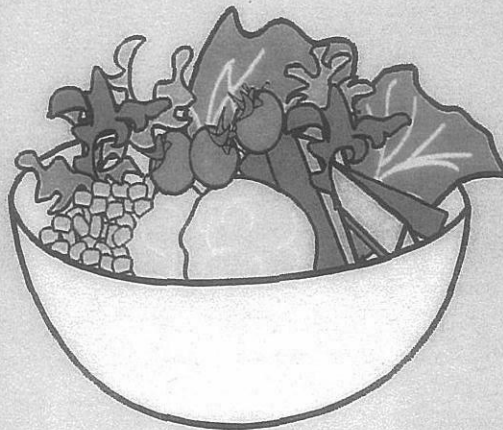
〔野菜摂取量増加目標の提案〕

方法は？

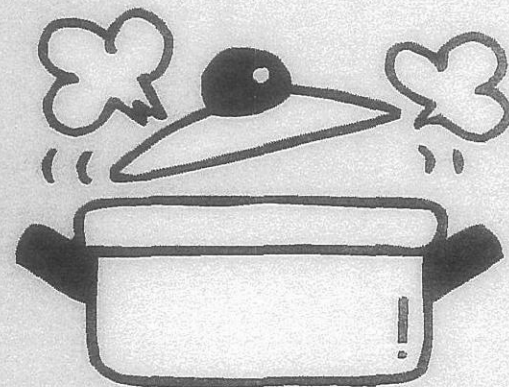
味噌汁



サラダ



調理献立



量は？

野菜小鉢で

()分目

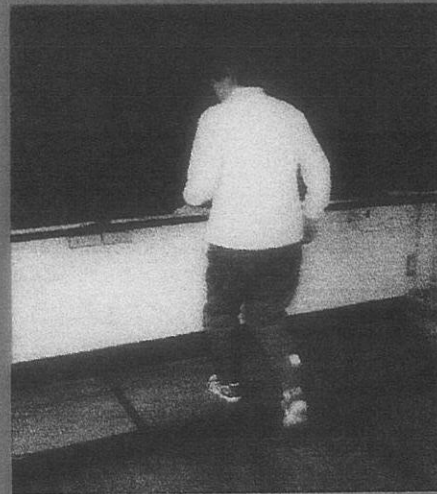
〔活動量増加目標の提案〕

方法は？

ウォーキング



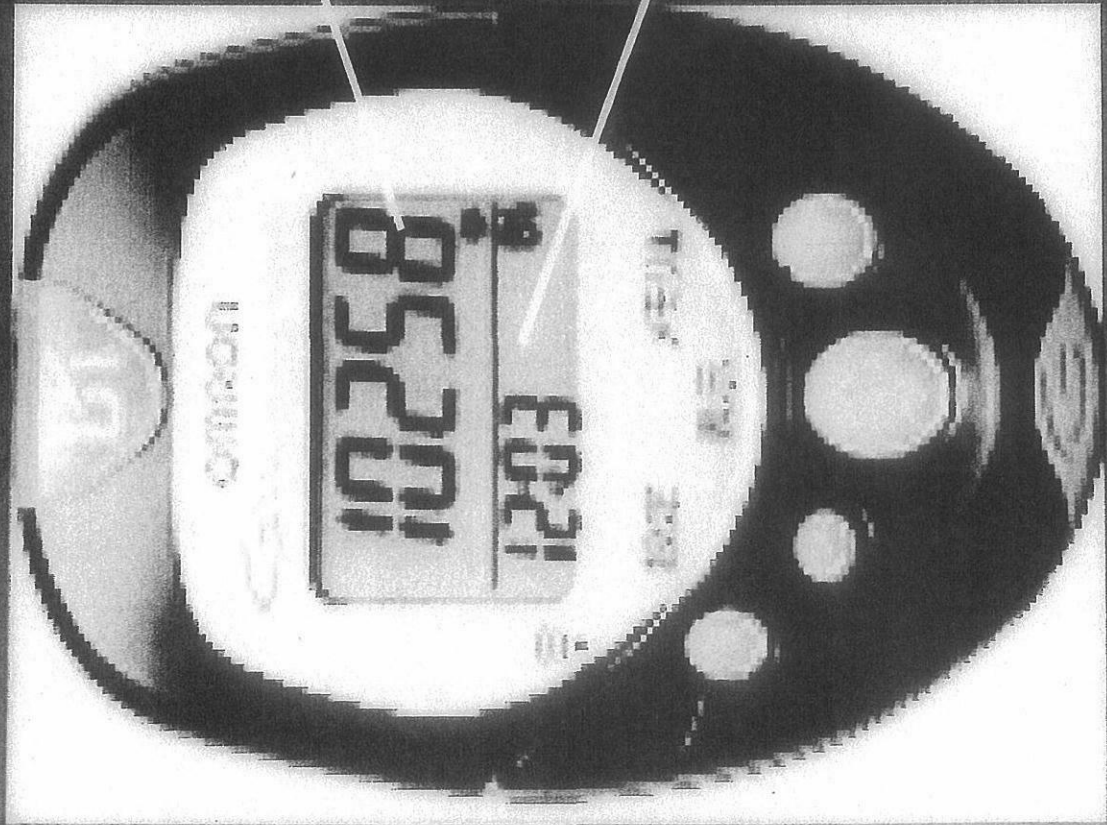
自宅および
その周辺



日常生活
での工夫



量は？



() 巻

または

() 分

《 野菜だけ小鉢チェック票 》

2005.12

【記入例】

No.() 氏名[]

献立名 ① 野菜いため	
生野菜	調理野菜
	キャベツ にんじん ピーマン
(3 7)分目	

→ ①献立名を記入。(和え物、野菜炒め、煮物、みそ汁、など)

→ ②野菜の名前だけを、生野菜、調理野菜と別に分け記入。
 その中で一番多い野菜を、○で囲んでください。

→ ③何分目食べたかを記入。

☆「イモ類」「海藻類」「豆腐」「あげ」「厚あげ」「納豆」「高野豆腐」などは記入しません。

☆[外食、弁当、野菜なし]の食事であれば、○をつけてください。

()月 ()日 ()曜日

朝 (外食・弁当・野菜なし)	昼 (外食・弁当・野菜なし)	夕 (外食・弁当・野菜なし)																		
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				