

食堂を活用した ポピュレーションアプローチ

卓上メモの例

- 肥満をテーマにしたもの
- 減塩をテーマにしたもの

教材No. E-1、2

【教材のねらい】

ハイリスクアプローチと連携した内容を情報提供することにより、
集団全体に対する健康の保持・増進を効果的に推進できる。

【資料の使い方】

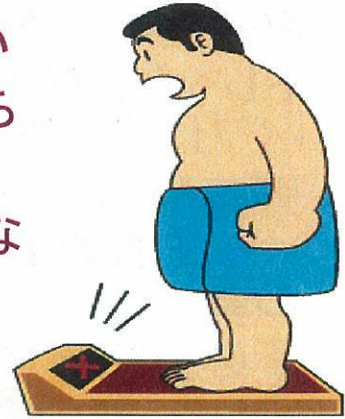
○以下の点に留意しながら、情報提供する。

- ・内容は、ハイリスクアプローチと連動したものとする。
- ・事例のようにひとつの紙面にあまり多くの情報を盛り込まないように配慮する。紙面の使い方としては、キャッチコピー、本文、カットを概ね1:2:2の割合で配置し、カラーで印刷すると視野に入りやすい。
- ・食堂の利用率が高い場合には、1週間に1回の割合で内容を変更すると利用者の理解が得られやすく、かつ飽きがなく効果的である。
- ・4から12週間を1つのサイクルとして、同一のテーマの内容を取り上げておくと、利用者に対して情報を提供する側の意図が伝わりやすい。

1日中デスクワークをされている男性へ

～お腹周りが気になってませんか？～

- 外食が多いと、どうしても脂肪の多い主菜の食べ過ぎや副菜が不足しがちとなり、結果としてエネルギー(カロリー)の摂りすぎにもつながりやすくなります。
- また、朝食の欠食習慣は、他の食事の量を増加させたり、不必要な間食や夜食の引き金にもなり、肥満を助長させます。



減量は焦らずゆっくりと

- 身体に蓄積された脂肪1kgには、約7,000kcalのエネルギーが含まれています。
- 長期に蓄積された体脂肪を**急激**に減らすこと(減量)は、**危険**なことであり、かえって**リバウンド**する(元に戻る)可能性も高くなります。

安全な減量のペースは

1か月あたり1～2kg以内

