

富士電機リテイルシステムズ（株）

発行No

所記

氏名

会社名
〒〒〒
〒〒〒

フリーカードの記入方法(1)の例に記入してください

フリーカード
記入方法(2)

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 1pt
(ジュースor粉類入り缶コーヒー等2本以上)

START

FINISH

「アリとキリギリス」

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
流車/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 半日 1pt

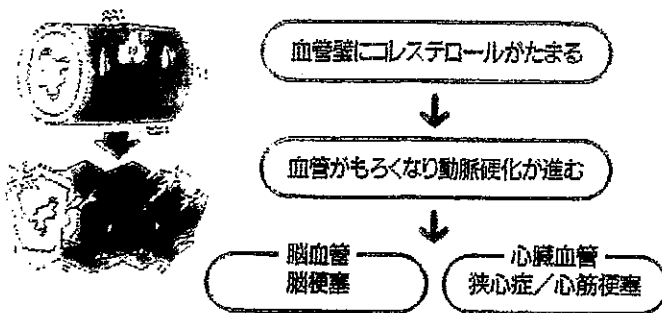
*「アリpoint」は1日上限5pointです

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

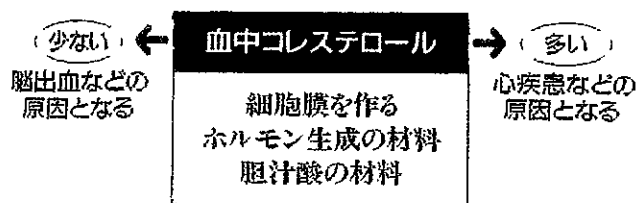
●気になるコレステロール

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。

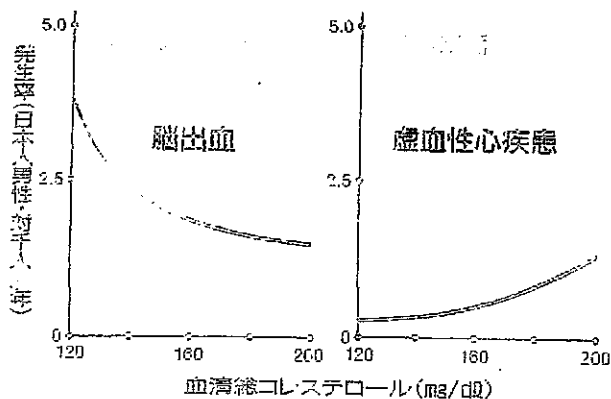


●大切なコレステロール

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

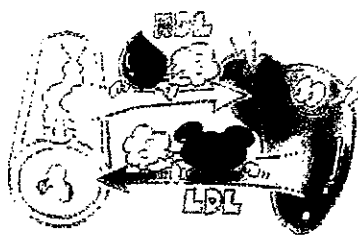


小町眞男 第40回日本公衆衛生学会
「地域保健の将来第一地域保健発展のための根拠と方法」より

⑨人毛

●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。



LDLコレステロール

血中の余分なコレステロールを肝臓に回収したり、血管壁に沈着したコレステロールを除去します。

HDLコレステロール

細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ。血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-リノレン酸
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、主に青魚の魚脂に含まれ、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・肉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。

血中コレステロール値を上げない食事の工夫

① 肉類を少な
くする工夫をしよう



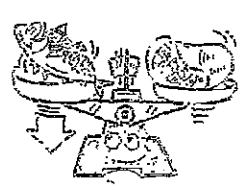
バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージには飽和脂肪酸が多く含まれます。

② 脂は、揚げ物よりも煮込み料理を



外食の際も脂質を減らしましょう。

③ 魚は、青魚よりも白身魚を



青魚の魚は、血栓形成を抑制します。

④ コレステロールが高い人は、週2～3回に控えましょう。



コレステロールが高い人は、週2～3回に控えましょう。

⑤ 肉類は、脂身よりも赤身肉を



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。

⑥ 大豆製品は、豆腐よりも豆乳を



豆乳は、塩分がたんぱく質です。

⑦ 肉類は、脂身よりも赤身肉を



肉類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、排泄を促します。

⑧ 肉類は、脂身よりも赤身肉を

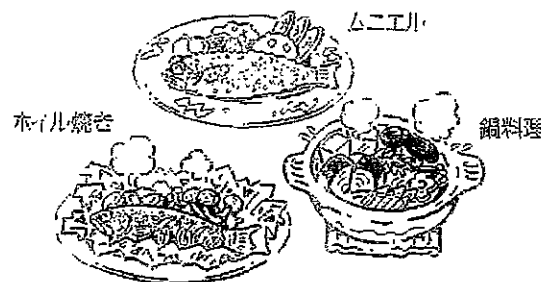


脂肪の摂りすぎは、コレステロール値を上昇させるため、適量を目安にしましょう。

「日本人の健康に関する栄養ガイドライン」より

魚の脂と肉の脂—上手な調理法—

青の背の魚の脂には血中コレステロール値を下げる、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。



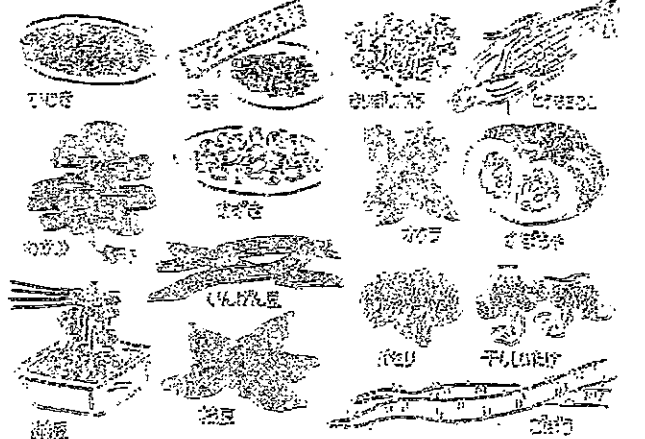
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。



食物繊維で血中コレステロール値を下げよう

野菜や果物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。毎日の食事にしっかりと取り入れよう。

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・炒めるとかさが残り、たくさん食べられる。



② 野菜や果物をスムージーやジュースにするとは食物繊維が減少します。



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。早期に発見し、生活の改善を行いましょう。

●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。

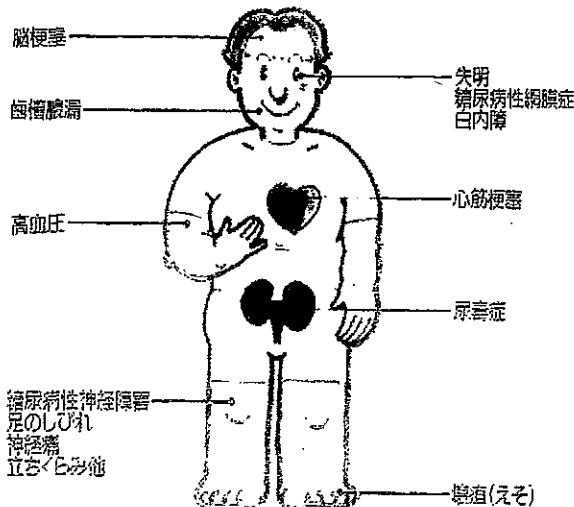
糖尿病の二つのタイプ

I型
インスリン依存型
インスリン分泌の絶対的不足

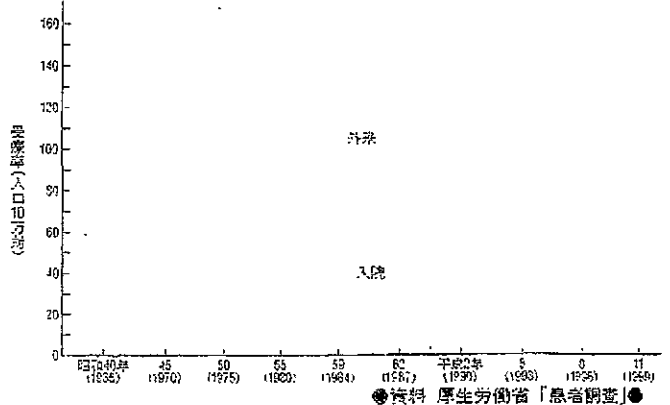
II型
インスリン非依存型
インスリン分泌不全と作用の不足
糖尿病患者の95%が
非依存型タイプです。

●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



●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
80～85%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う。

- 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、肝臓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役をする。

[illegible]

蘇子瞻

工部一掃實地高田の
血脈循環を促す



3.1.1. 社会的責任

212 大正 血糖値

卷之四



食事から整理した濃分は、
 養分と腸内細菌叢に蓄えられ、
 ときには作問の
 不足をまねく。

三、臺灣省之行政區劃分與地方自治之發展

[50]				
時間	曜日	1限	2限	3限
18.5~20.5	18.5~20.5	25~30	30~35	35~40
				以上

4. 定期健診を受ける
健康優良な維持のため

無疆之業

四庫全書

[illegible]

糖尿病を予防する
毎日の食生活

血精症の臨床と治療 佐藤和雄著 医学書出版社

（3）遊客さん上線開始（2）

19. 總出

○朋友の告白
○告白
○東京の物語
一話

の含窒素（や）ユーニールの割合は、
肥料が早、濃すぎると肥害のおそれ

（三）
（四）
（五）

一 宋徽宗八子八女

1. 1. 1. 1. 1.

眞面目な人

たんぱく質、脂肪、糖質、血液をつくる
(脂 質) 効果のよいエネルギー
(糖 質) エネルギー源となる
(たんぱく質) 体の動きを調節
(ミネラル) 骨や骨、血液をつくる

八里坡

11

11/16/83

1957

心腹熱乃自腹腫(一六)
醫案卷二(七五)：兩手一作
熱熱心腹熱：兩手一作
熱心腹熱：兩手一作

二田 藤雄/田中
三田 新一/三田
三田 幸雄/三田

1991

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846

[illegible]

1. *...*
 2. *...*
 3. *...*
 4. *...*
 5. *...*
 6. *...*
 7. *...*
 8. *...*
 9. *...*
 10. *...*
 11. *...*
 12. *...*
 13. *...*
 14. *...*
 15. *...*
 16. *...*
 17. *...*
 18. *...*
 19. *...*
 20. *...*
 21. *...*
 22. *...*
 23. *...*
 24. *...*
 25. *...*
 26. *...*
 27. *...*
 28. *...*
 29. *...*
 30. *...*
 31. *...*
 32. *...*
 33. *...*
 34. *...*
 35. *...*
 36. *...*
 37. *...*
 38. *...*
 39. *...*
 40. *...*
 41. *...*
 42. *...*
 43. *...*
 44. *...*
 45. *...*
 46. *...*
 47. *...*
 48. *...*
 49. *...*
 50. *...*
 51. *...*
 52. *...*
 53. *...*
 54. *...*
 55. *...*
 56. *...*
 57. *...*
 58. *...*
 59. *...*
 60. *...*
 61. *...*
 62. *...*
 63. *...*
 64. *...*
 65. *...*
 66. *...*
 67. *...*
 68. *...*
 69. *...*
 70. *...*
 71. *...*
 72. *...*
 73. *...*
 74. *...*
 75. *...*
 76. *...*
 77. *...*
 78. *...*
 79. *...*
 80. *...*
 81. *...*
 82. *...*
 83. *...*
 84. *...*
 85. *...*
 86. *...*
 87. *...*
 88. *...*
 89. *...*
 90. *...*
 91. *...*
 92. *...*
 93. *...*
 94. *...*
 95. *...*
 96. *...*
 97. *...*
 98. *...*
 99. *...*
 100. *...*

- 効果的.
- 属は海産の魚
- 滋味豊盛
- 食肉動物の食料

20

1

000000

10

100

二、前記の如きは、肥後を代表する

二、外匯政策。因本國物產之
工業品之一部，輸入品之經銷，
及運輸之運費，均由外匯。

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真信号です。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
- 上腹部の圧迫感
- 吐き気 など

脂肪肝になる主な原因

- 食生活の乱れ、飲み過ぎ
- 脂肪肝の程度がひどい場合 → 肝炎 → 脂肪肝
- 脂肪肝

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、重要な働きをしています。

脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪が増えたり、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なければ、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。



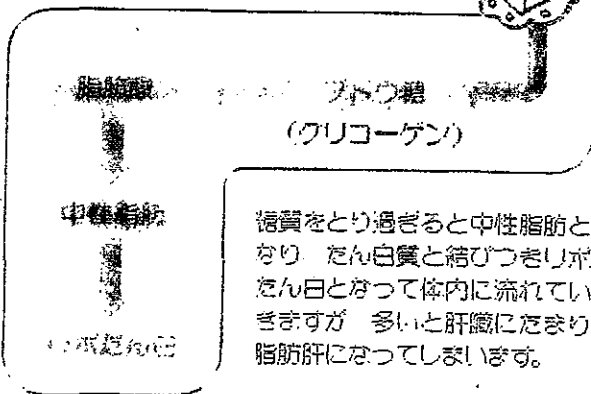
正常な肝臓
赤褐色の非常にきれいな色をしていて表面はなめらか



脂肪肝
脂肪が多くなり、色も灰色く変わって、表面が凸凹になる

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。



糖質をとり過ぎると中性脂肪となり、たんぱく質と結びつきがたん白となって体内に流れていきますが、多いと肝臓にたまり脂肪肝になってしまいます。

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

肝硬変

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

③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



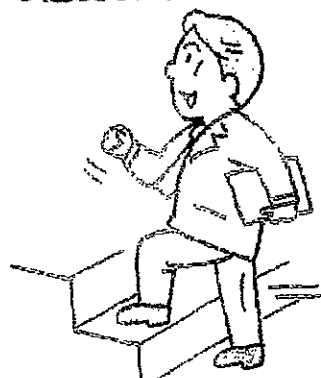
・余剰エネルギーは肝臓に脂肪として蓄積されます。

●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。

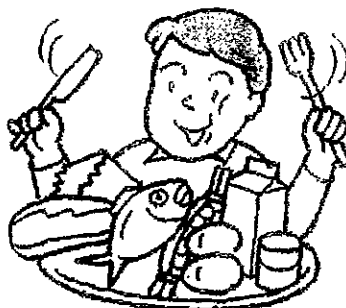
アルコールによる脂肪肝

●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。

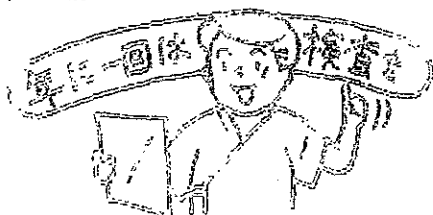
●健康体重を保つ



・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

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

肥満度 $\pm 10\%$ 以内
肥満度 $+10 \sim +20\%$
肥満度 $+20\%$ 以上

ボディマスインデックス(BMI)法

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

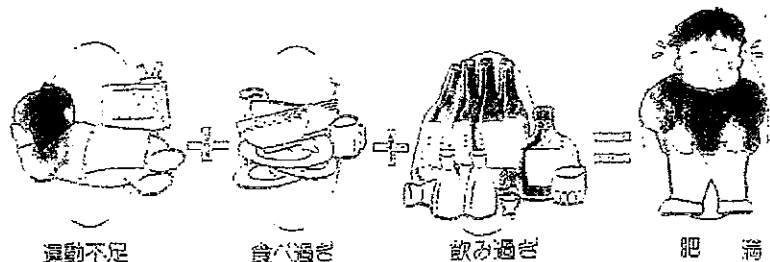
BMI $20 \sim 24$
BMI 25.0 以上
BMI 25.0 以上

例) 身長175cm、体重68kgのA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
22.22 1.75は正常範囲です。

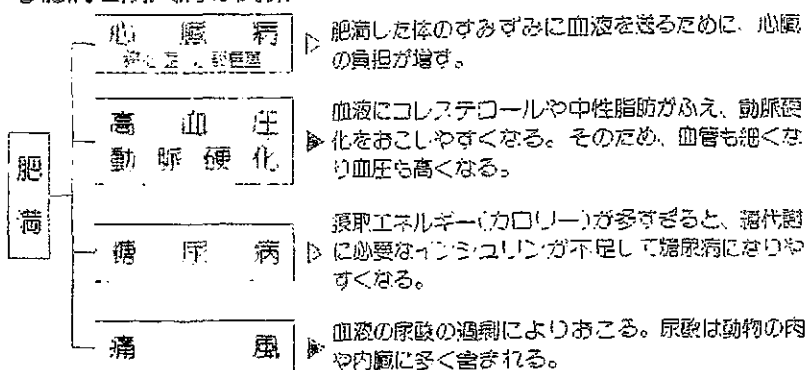


なぜ太るのか？

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て死亡率が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			
		身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定
男性	154	17.9	51.8	26.1	60.2	50.8	55.1	59.8	64.1	50.6	51.8	59.5	61.0	49.1	53.4	58.1	62.7	47.1	51.6	56.6	61.5
	156	19.0	53.1	27.1	61.7	51.8	56.2	61.0	65.7	51.9	56.3	61.0	65.6	50.1	51.8	59.7	61.1	48.1	53.1	58.2	63.2
	158	20.2	54.3	28.3	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	59.3	65.0
	160	21.1	55.6	29.2	64.6	53.9	58.5	63.5	68.3	54.5	59.1	61.0	68.9	53.2	57.8	62.9	67.9	51.1	56.1	61.5	66.8
	162	22.6	56.9	30.6	66.2	55.0	59.7	64.8	69.7	57.6	60.5	65.6	70.6	54.6	59.1	64.6	69.8	52.6	57.8	63.2	68.6
	164	23.9	58.3	32.1	67.8	56.1	60.9	66.1	71.1	57.2	62.0	67.2	72.3	56.1	61.0	66.1	71.6	54.0	59.2	64.9	70.6
	166	25.1	59.7	33.6	69.1	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	26.5	61.1	35.1	71.9	58.1	63.3	68.7	74.9	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	27.8	62.6	36.7	72.7	59.5	64.6	70.1	75.1	61.5	66.7	72.3	77.3	60.7	66.1	71.9	77.6	58.7	64.3	70.5	76.6
	172	29.2	64.0	38.3	74.1	60.7	65.9	71.5	76.9	63.0	68.3	74.1	79.7	62.1	67.9	73.9	79.7	60.3	66.1	72.5	78.6
女性	144	40.6	44.8	40.5	52.1	45.6	46.3	50.8	54.9	44.8	46.2	52.6	56.6	44.2	48.4	53.1	57.7	42.8	47.0	52.3	57.5
	146	41.3	45.6	42.8	53.5	46.6	47.5	51.8	56.1	45.8	49.3	53.7	58.0	46.2	49.6	54.4	59.1	43.8	48.3	53.3	59.1
	148	42.8	46.6	50.7	54.7	44.4	48.3	52.9	57.2	46.8	50.4	54.9	59.3	46.3	50.8	55.7	60.5	44.7	49.7	55.3	60.6
	150	43.7	47.8	51.8	55.9	45.4	49.5	54.0	58.4	47.8	51.5	56.2	60.7	47.4	52.0	57.0	62.0	46.0	51.2	56.8	62.6
	152	44.7	48.7	53.0	57.2	46.8	50.6	55.2	59.7	48.4	52.7	57.4	62.0	48.6	53.5	58.4	63.4	47.8	52.3	58.5	64.4
	154	45.7	49.7	54.2	58.5	47.8	51.6	56.3	60.9	49.4	53.9	58.7	63.4	49.7	54.5	59.3	65.0	48.7	53.1	60.5	66.2
	156	46.7	50.9	55.4	59.8	48.9	52.7	57.5	62.2	50.8	55.1	60.0	64.6	50.9	55.3	61.2	66.5	50.1	55.7	61.9	68.1
	158	47.8	52.0	56.6	61.1	49.9	53.8	58.7	63.5	51.7	56.3	61.3	66.8	52.1	57.2	62.7	68.1	51.5	57.3	63.7	70.1
	160	48.8	53.1	57.9	62.3	50.4	54.9	59.9	64.8	52.8	57.5	62.7	67.7	53.4	58.3	64.1	69.7	53.0	58.9	65.3	72.1
	162	49.9	54.8	59.2	63.9	51.5	56.1	61.3	66.3	54.0	58.9	64.1	69.8	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	67.9	73.1	56.1	62.3	69.3	75.3
	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	63.1	71.3	76.4
	168	53.3	58.0	63.2	68.1	54.8	59.8	65.2	70.8	57.7	62.9	68.3	74.0	58.7	64.8	70.5	76.6	59.3	64.0	73.3	79.7
	170	54.5	59.3	64.5	69.7	55.9	61.0	66.5	72.0	59.0	64.5	70.0	75.7	60.1	65.9	72.2	78.5	61.0	67.9	75.4	82.0

ロコモ

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

④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



4. 間食をしない



7. 新鮮な野菜や海藻を十分に



2. 腹8分目に



5. たんぱく質は十分に

(大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉、白身魚)



3. 清涼飲料水、菓子など甘いものはさける



6. ご飯・パンの量は少な目に



8. 果物はほどほどに



9. 味つけは薄味に



運動のポイント

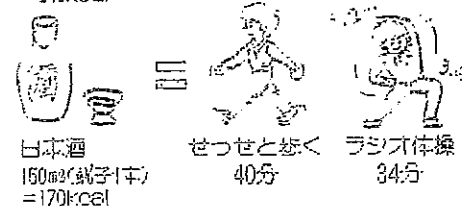
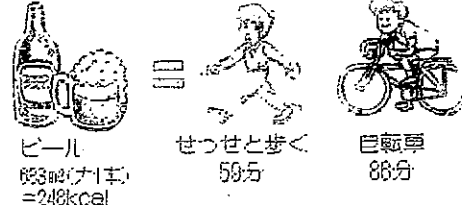
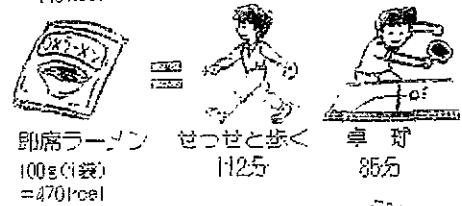
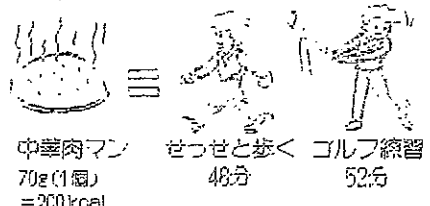
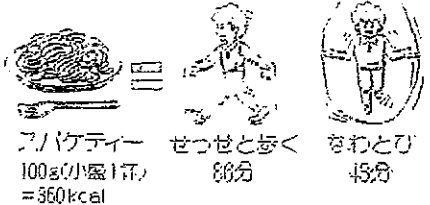
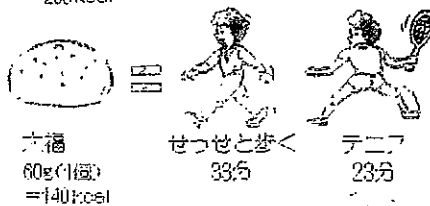
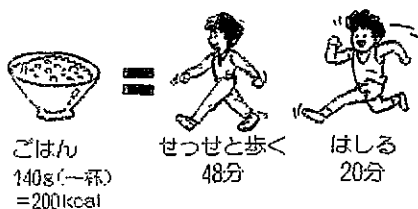
自分のペースで徐々に始めることが大切。気軽にできる運動は、せつせと歩くことです。だいたい1分間80メートルを目安に一日30分、これを毎日繰り返す。徐々にスピードアップを。ただし、高血圧などで治療中の方は、主治医と相談のうえ行なって下さい。

食べた分の運動量は――

せつせと歩く

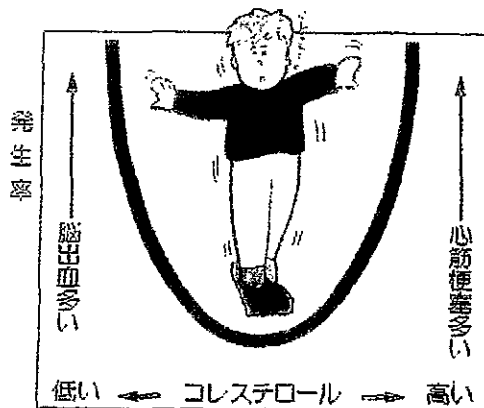


・速度 (1分間)……80メートル
・消費エネルギー()……4.2kcal

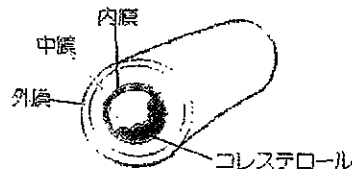


コレステロールとは

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。

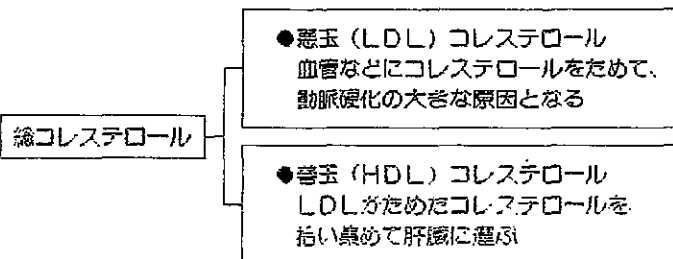


■コレステロールでつまった血管



●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

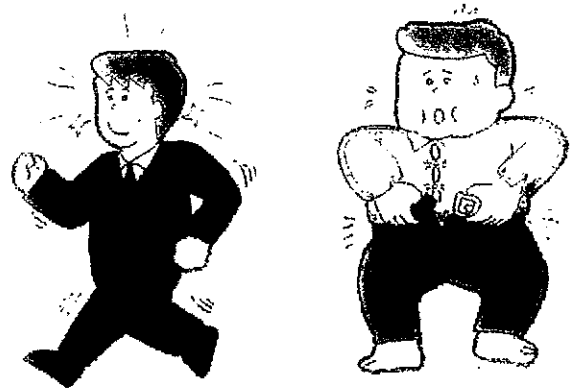
コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液のなかに非常に多くなった状態を高脂血症といいます。一般に、太っている場合に多く、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を起こしやすくなっています。

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

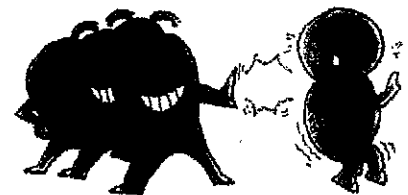


図100

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。

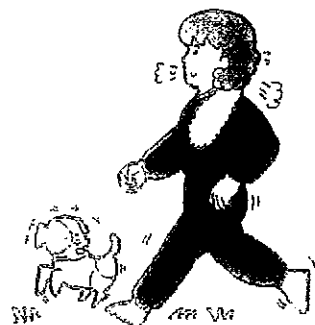
①偏食をしないで、バランスのよい食事をする。



②食べすぎない。飲みすぎない。
— 太りすぎに注意 —



③適度な運動を心がける。



④魚を多くする。
(動物性脂肪をひかえる。)



⑤タバコはできるだけひかえ、
お酒はほどほどに。



目安

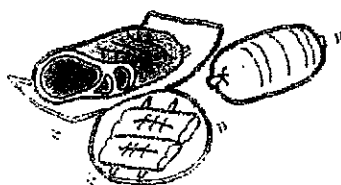
- 日本酒では2合以下
- ウイスキー(ダブル)では2杯以下
- ビールでは2本以下

⑥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



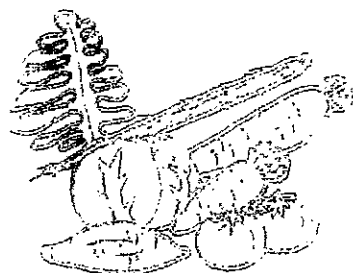
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮
などをひかえる



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

血圧が高いまましていると、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。

●血圧が高い状態が長ければいけない

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。

正常の血管

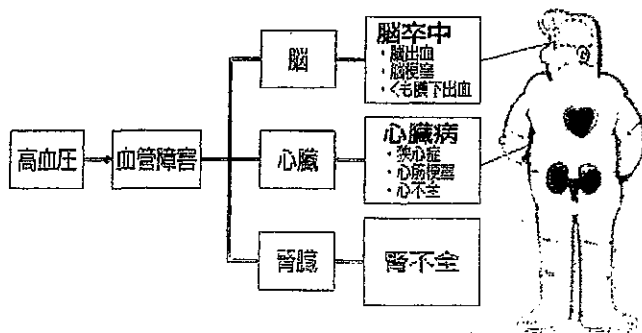


動脈硬化の血管



コレステロールなどの脂質

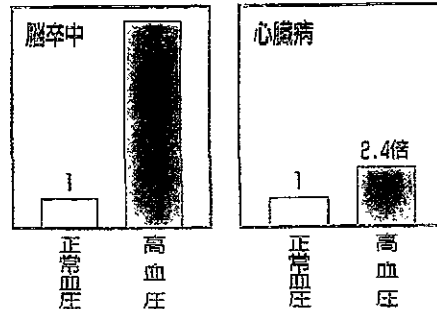
●高血圧がもたらす(2)しやすい合併症



●高血圧がもたらす(3)合併症の予防

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。

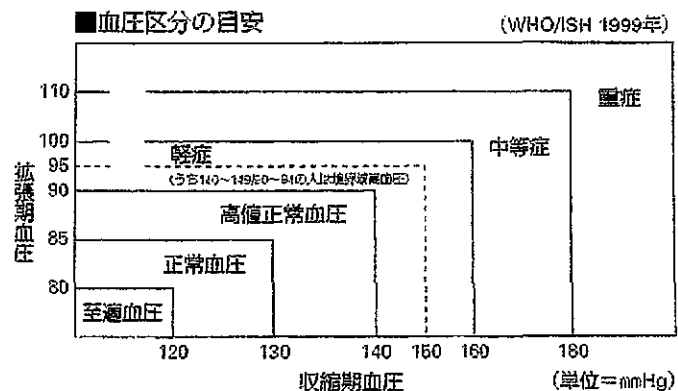
●高血圧の人は生活習慣病になりやすい



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。(日経新聞調査より)



●あるかの血圧(1)を測る目安



●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おなかでできたと感じる
- 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つ以上の人は生活習慣の改善が必要です

高血圧を 予防する生活習慣

① 果物や野菜をのろ
脂質、果糖に多く含まれていり、カリウムはナトリウ
ムを排出して、血圧を下げる効果があります。また、食物繊維は腸
の蠕動を促し、便秘を予防し、血圧を下げる効果があります。

② 塩分を減らす



③ 食塩は1日10g以下

通常の食生活では、食塩を過剰に摂取する傾向がある。食塩の摂取量を減らすことで、血圧を下げることができる。

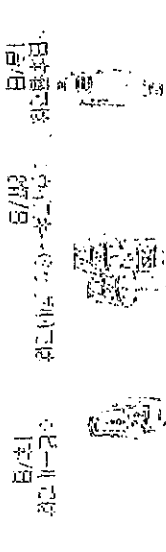
④ 運動習慣

⑤ 禁煙

⑥ アルコールの摂取を減らす

⑦ 睡眠不足を解消する
睡眠不足は血圧を上昇させる原因の一つです。十分な睡眠をとることで、血圧を下げることができます。

⑧ 体重を減らす



⑨ 定期的な健康診断を受ける
血圧は定期的に測定することが重要です。健康診断で血圧を測定し、必要に応じて医師の指導を受ける。

⑩ 15分以上の散歩を毎日行う
散歩は手軽に行える運動で、血圧を下げる効果があります。毎日15分以上の散歩を行うことで、血圧を下げることができます。

⑪ 禁煙



⑫ 運動習慣を続ける
運動は血圧を下げる効果があります。運動習慣を続けることで、血圧を下げることができます。

⑬ 脂質の摂取を減らす
脂質の摂取を減らすことで、血圧を下げることができます。

⑭ 禁煙

⑮ 禁煙

年齢	性別	摂取量			
		1日	2日	3日	4日
18.5~24.9	男性	25~30g	30~35g	35~40g	40~45g
25.0~34.9	女性	20~25g	25~30g	30~35g	35~40g

⑯ 禁煙



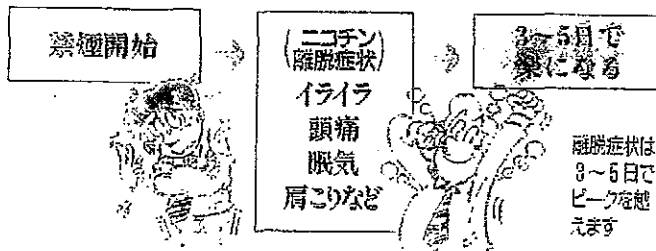
⑰ 禁煙

項目	内容	項目	内容	項目	内容
①	食塩の摂取量を減らす	②	運動習慣を続ける	③	禁煙
④	脂質の摂取を減らす	⑤	禁煙	⑥	アルกอฮอล์の摂取を減らす
⑦	睡眠不足を解消する	⑧	体重を減らす	⑨	定期的な健康診断を受ける
⑩	15分以上の散歩を毎日行う	⑪	禁煙	⑫	運動習慣を続ける
⑬	脂質の摂取を減らす	⑭	禁煙	⑮	禁煙

たばこをやめよう

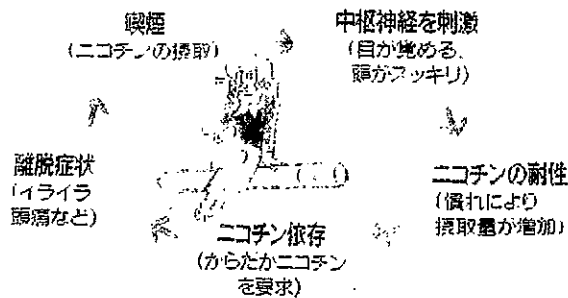
●禁煙のすすめ

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。



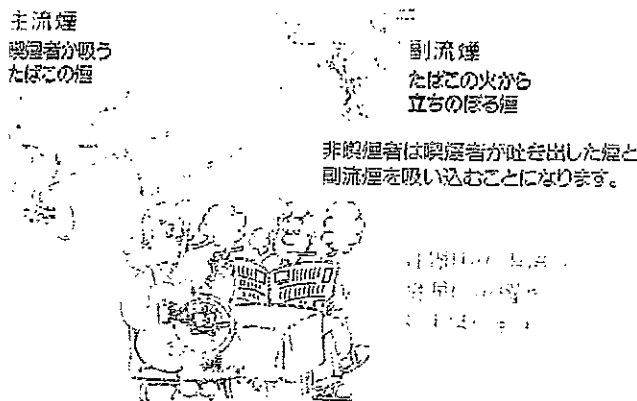
●ニコチンは依存症をつくる

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。



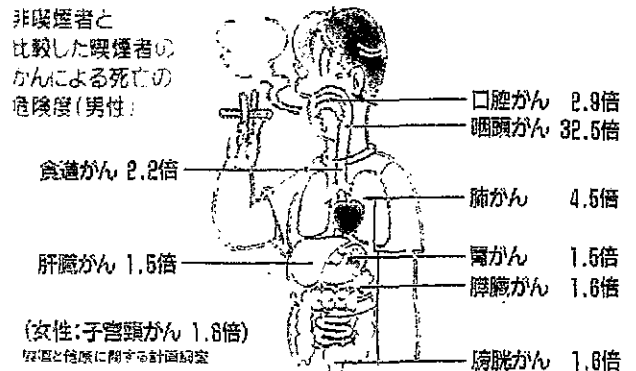
●受動喫煙の影響

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。



●有害物質

ニコチン

毛細血管を収縮させ、皮膚温を低下させます。

タール

発がん性物質を30種類以上含みます。

一酸化炭素

赤血球と結合して強い酸欠状態となり、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？	1.8mg以上	2
	1.8~1.2mg	1
	0.8mg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

依存度が低いので禁煙しやすいが、心理的な依存が大きい。

4~6点

やめてもまた吸いたくなる。禁煙の強い意志が必要。

8~11点

最も禁煙が必要。離脱症状は一過性のもので、1日も早く禁煙を。

禁煙のしくみを知る

ニコチンに中毒した人は、禁煙を成功させるには、断然「思い切った行動」が必要です。
 当院では禁煙のための指導を断りません。断るには禁煙の強い意志を禁煙者自身に求めます。

① 禁煙の理由を考える

ニコチンの中毒症状に打ち勝つために禁煙の動機を整理しましょう。

経済的・社会的・健康的に悪い習慣を断りたい
 子供の安全のため



② スタート日を決める

仕事や通学で忙しい日や休日を避け、時間よりも体調に余裕がある時期からスタート。



③ 思い切って断煙を

禁煙は決意に待たなければならない。思い切った行動で禁煙を成功させる。

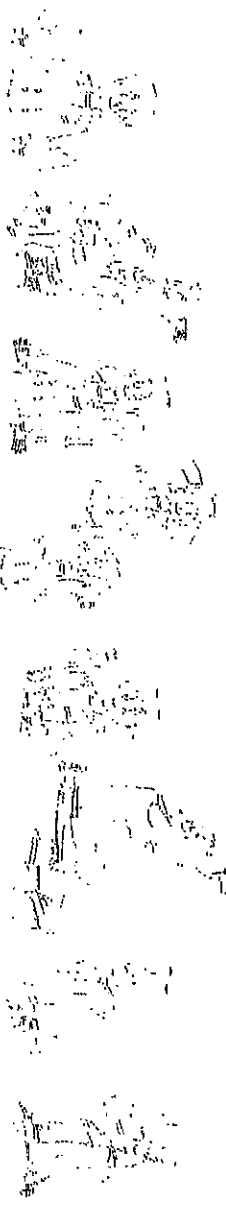


禁煙を成功させる9つのポイント

禁煙が成功しない場合は、1週間程度、ニコチン依存症の薬を服用し、3-5日間の間隔を空けて、断煙を再開してください。

1 断煙は、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。	2 断煙のニコチン依存性は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。	3 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。
4 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。	5 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。	6 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。
7 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。	8 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。	9 断煙は、断煙後、脳に依存性があり、断煙には脳の神経を回復させる必要がある。

禁煙体操でリフレッシュ



1. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
2. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
3. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
4. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
5. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
6. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
7. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
8. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
9. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
10. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
11. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
12. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
13. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
14. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
15. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
16. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
17. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
18. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
19. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)
20. 両手を肩の高さに上げて、肘を肩の真横に伸ばす。(1回)

禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切るための重要なステップです。禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切るための重要なステップです。

禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切るための重要なステップです。禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切るための重要なステップです。

禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切るための重要なステップです。禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切るための重要なステップです。

神奈川県藤沢市

No		平均 年 月		わたしのグラフ化体重日記				ID No.		氏名							
最終目標体重		kg	当面の目標体重	kg	当初の	身長	cm	体重	kg	標準体重	kg	BMI	肥満度	%	体脂肪	%	
kg		日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)		
		起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前
		...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
言い訳																	

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 ロッカー	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！

◆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。

◆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

職員に申し出いただけ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。

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	☐
--------------	--------------------------	------	--------------------------	--------	--------------------------	---------------	--------------------------

<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 ☐			
適正体重を維持する ための教室 ☐	血糖コントロールの ための教室 ☐	血圧を管理する ための教室 ☐	動脈硬化を防ぐ ための教室 ☐
適正な食事量 エネルギーダウンの 工夫 ☐	エネルギー計算 食品交換法の活用 ☐	減塩のポイント 味付けの工夫 ☐	コレステロール 主菜の上手な活用 ☐
運動教室 ☐	運動教室 ☐	運動教室 ☐	運動教室 ☐

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	☐
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	☐

<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	☐
-----------------------------	--------------------------	----------	--------------------------	-----------------	--------------------------	------------------	--------------------------

再スタート する・しない / () 台帳 ☐	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。

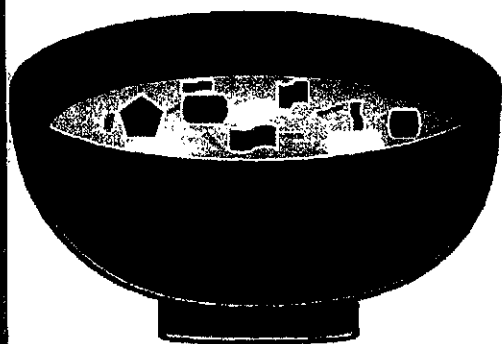
	予定日	曜日	時間	血圧	脈拍	体重	確認	備考
1	/		: ~ :	/				
2	/		: ~ :	/				
3	/		: ~ :	/				
4	/		: ~ :	/				
5	/		: ~ :	/				
6	/		: ~ :	/				
7	/		: ~ :	/				
8	/		: ~ :	/				
9	/		: ~ :	/				
10	/		: ~ :	/				
11	/		: ~ :	/				
12	/		: ~ :	/				
13	/		: ~ :	/				
14	/		: ~ :	/				
15	/		: ~ :	/				
16	/		: ~ :	/	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

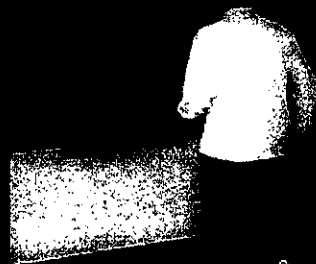


量は？

野菜小鉢で

〔活動量増加目標の提案〕

方法は？



量は？



() 歩

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																				

