

〈食事と運動〉

資料構成

アセスメントシート

- 主観的アセスメント
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況
 - ・食事
 - ・身体活動、運動

プランニングシート

- 無理なく内臓脂肪を減らすために ~運動と食事バランスよく~
- 私の目標

基本ツール

食生活

- 摂取エネルギー量一覧
 - ・料理
 - ・菓子
 - ・アルコール

生活活動・運動

- 消費エネルギー量一覧
 - ・生活活動
 - ・運動

展開ツール(必要に応じて使用)

食生活

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 料理レベル | 食品・栄養素レベル |
| ○丼もの どのような組合せで選ぶ? | ○油 |
| ○ファーストフード どのような組合せで選ぶ? | ○食塩 |
| ○ラーメン どのような組合せで選ぶ? | ○ビタミン、ミネラル、食物繊維 |
| ○野菜350gの目安 | ○コレステロール、プリン体 |
| ○果物200gの目安 | |

生活活動・運動

- 1日に何歩歩いているでしょうか
- 歩き方のポイント
- 歩数計・活動量計を活用しよう
- 目標心拍数を計算しよう
- ストレッチ体操
- トレーニング一覧表

たばこ

- 喫煙の健康影響
- たばこの害を知っていますか?

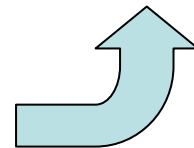
歯科

- 「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症
- あなたは何回噛んでいますか
- 歯の健康とメタボリックシンドローム

モニタリング

評価(健診)

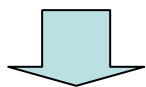
アセスメントへ



〈食事と運動〉

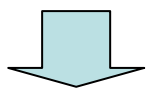
資料構成

アセスメントシート



- 主観的アセスメント
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況
 - ・食事
 - ・身体活動、運動

プランニングシート



- 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～
- 私の目標

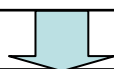
基本ツール

食生活

- 摂取エネルギー量一覧
 - ・料理
 - ・菓子
 - ・アルコール

生活活動・運動

- 消費エネルギー量一覧
 - ・生活活動
 - ・運動



展開ツール(必要に応じて使用)

食生活

- 料理レベル
 - 丼もの どのような組合せで選ぶ？
 - ファーストフード どのような組合せで選ぶ？
 - ラーメン どのような組合せで選ぶ？
 - 野菜350gの目安
 - 果物200gの目安
- 食品・栄養素レベル
 - 油
 - 食塩
 - ビタミン、ミネラル、食物繊維
 - コレステロール、プリン体

生活活動・運動

- 1日に何歩歩いているでしょうか
- 歩き方のポイント
- 歩数計・活動量計を活用しよう
- 目標心拍数を計算しよう
- ストレッチ体操
- トレーニング一覧表

たばこ

- 喫煙の健康影響
- たばこの害を知っていますか？

歯科

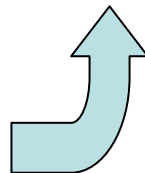
- 「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症
- あなたは何回噛んでいますか
- 歯の健康とメタボリックシンドローム

モニタリング



評価(健診)

アセスメントへ



アセスメントシート

- 主観的アセスメント
 - ・あなたの肥満についてお答え下さい
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況、行動、食生活の記録票
 - ・食事記録票
 - ・行動記録票

- (参考資料)
 - ・生活活動で脂肪燃焼！
 - ・行動変容のステージに関する質問票

プランニングシート

- 無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事バランスよく～
- 健康目標シート(私の目標)

(指導者資料)

- ・食事摂取規準からみるエネルギー必要量の算出方法
- ・生活習慣病予防のための各学会のガイドラインの整理(2006年版)

基本ツール

食生活

○摂取エネルギー量一覧

- ・主な料理のエネルギー量(kcal)
- ・菓子類のエネルギー量(kcal)
- ・アルコールのエネルギー量(kcal)

○アルコールの種類とアルコール量

○嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

○自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

生活活動・運動

○身体活動で消費するエネルギー量の計算

展開ツール (必要に応じて使用)

食生活

○料理レベル

○食品・栄養素レベル

- 1) 油
- 2) 食塩
- 3) ビタミン、ミネラル、食物繊維
- 4) コレステロール、プリン体

生活活動・運動

たばこ

歯科

食生活

料理レベル

- ・丼ぶりものーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・ファーストフードーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・ラーメンーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・野菜は1日350g食べましょう
- ・果物は1日200g食べましょう

食生活

食品・栄養素レベル

2) 食塩

- ・漬物の食塩量ランキング
- ・加工食品の食塩量ランキング
- ・料理の食塩量ランキング
- ・みそ汁の具による食塩量の違い
- ・ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い
- ・しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量
- ・食塩の1回分の使用量

食生活

食品・栄養素レベル

1) 油

- ・油脂の含有量
- ・自分の油料理の目安
- ・卵料理の調理法によるエネルギー量の違い

食生活

食品・栄養素レベル

3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

- ・1品でこれだけ摂れるカルシウムーカルシウムランキングー
- ・1品でこれだけ摂れる鉄ー鉄ランキングー
- ・食物繊維はこのような食品に含まれています
 - ー食物繊維ランキングー

食生活

食品・栄養素レベル

4) コレステロール、プリン体

- ・1品に、こんなに入っているコレステロール
 - ーコレステロールランキングー
- ・普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？
 - ープリン体ランキングー
- ・魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係
- ・肉50gあたりの脂質とプリン体の関係

生活活動・運動

たばこ

齒科

モニタリング

身体状況

○体重と腹囲の変化記録

(参考資料)

・腹囲(おなか周り)を測定してみましょう

食生活

○食事ダイアリー

生活活動・運動

○()月の1日の歩数及び体重の記録

○運動することに伴い負担をどのくらい感じているか自己評価してみましょう

○運動に対する自信度を自己評価してみましょう

○関心度確認表

【教材のねらい】

・肥満に至った生活習慣について、過去の状況を振り返りながら確認することにより、自分の生活習慣のどこが肥満を招いたのかを確認する。また、やせた後の自分の姿をイメージし、目標設定を行うことにより、減量に対する動機付けを強める。

【資料の使い方】

・肥満改善教室などで、開始前のアセスメントや目標設定のために、教室開催前に保健指導対象者から自分で記入してもらう。

【シート裏面】

- なぜ(何のために) やせようと思いましたか。いくつでも思いつくまま書いてください。

- やせるために試みたことがありますか。またそれはどんな事ですか。

⇒ ない・ある

具体的に

- なぜやせられないと思いますか。あなたがやせるのを妨げているものをいくつでも思いつくままに書いてください。

- 何kgまでやせたいですか？ () kg

- やせたら、あなたはどうなると思いますか。

⇒ 外見的には


内面は

- やせたら何をしたいですか。

- やせるためにこの教室中、どんな目標をもって望みたいですか。(自分なりに考えたことを具体的にお書きください。)

<例>間食を減らす 車を使わずなるべく歩く

すでに教室はスタートしています。初日までの間にも取り組んでください。



- この教室に何を期待しますか。いくつでもお書きください。

【教材のねらい】

・肥満に至った生活習慣について、過去の状況を振り返りながら確認することにより、自分の生活習慣のどこが肥満を招いたのかを確認する。また、やせた後の自分の姿をイメージし、目標設定を行うことにより、減量に対する動機付けを強める。

【資料の使い方】

・肥満改善教室などで、開始前のアセスメントや目標設定のために、教室開催前に保健指導対象者から自分で記入してもらう。

身体状況・行動・食生活の記録票

月 日()

身体状況

身長 _____ cm

体重 _____ kg

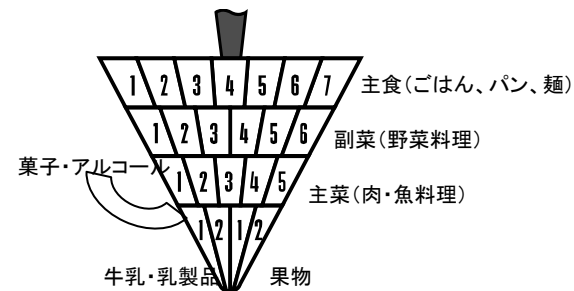
腹囲 _____ cm

行動

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

食生活

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |
| | | |



記入方法

記入例

6月9日(金)

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | 起床・朝食 | |
| 7 | 通勤(立ち) | 徒歩(20分) |
| 8 | | 電車(40分) |
| 9 | | 階段(7階) |
| 10 | 事務処理 | |
| 11 | 間食 | |
| 12 | 外出(営業) | 社用車 |

| | 料理 | 量 |
|---|------|-----|
| 朝 | ごはん | 小1杯 |
| | 目玉焼き | 卵1個 |
| | みかん | 1個 |
| | | |

| | | |
|----|-------------|----|
| 間食 | 缶コーヒー 250ml | 1本 |
| | 焼酎ロック | 1杯 |
| | | |

教材No. C-2

【教材のねらい】

・1日の行動、食事を思いだし、その中から改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

(行動記録表の記入方法)

行動の内容をその日のうちに記入しましょう。

記入例を参考に、食事をした時間や運動についても記入して下さい。

(食事記録表の記入方法)

食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。

量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

教材No. C-2

【教材のねらい】

・1日の行動、食事を思いだし、その中から改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらおう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

(食事記録の記入のしかた)

3日間の食事の内容をその日のうちに、主食(ごはん2杯、うどん1杯等)とおかず(肉魚料理、野菜料理等)について記入して下さい。菓子類や飲み物、お酒も記入しましょう。量と味付けも分かる範囲で記入してみましょう。

なお、記録は写真でも結構です。※写真撮影の注意点→斜め45°から撮る、全体が写るように撮る、自分が食べたもののみ撮る、コップは中身が見えるように撮る、明るい場所で撮る。

月 日()

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |

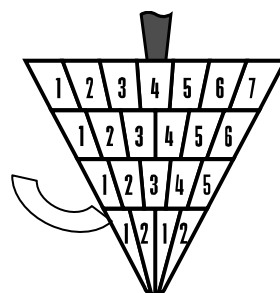
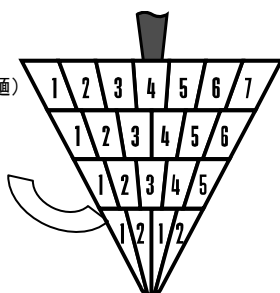
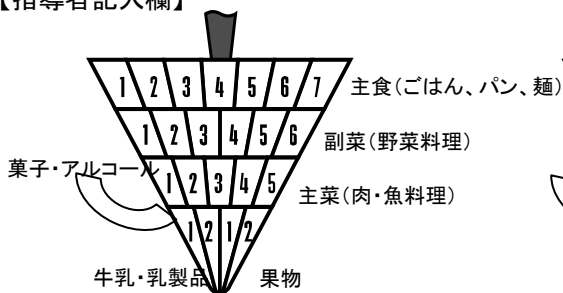
月 日()

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |

月 日()

| | 料理 | 量 |
|----|----|---|
| 朝 | | |
| | | |
| | | |
| 昼 | | |
| | | |
| | | |
| 夕 | | |
| | | |
| | | |
| 間食 | | |
| | | |
| | | |

【指導者記入欄】



【教材のねらい】

- ・食事の記録し、食生活上の問題点や改善可能な点を見つけ出す。
- ・記録することで、食生活に関心を持たせる。

【資料の使い方】

- ・事前に対象者に渡すなどして記録してもらおう。食事の問題点と改善可能な点について対象者と一緒に確認していく。
- ・指導者は、対象者の食事・栄養に関する知識レベルや、食事の傾向から、料理レベル、栄養素レベルなど適切な基本ツール、展開ツールを利用する。
- ・指導者は、対象者の健診結果等から食事で留意すべき点等を的確に把握する必要がある。

行動記録票

(行動記録の記入のしかた)

3日間の行動の内容をその日のうち記入しましょう。記入例を参考に食事をした時間や運動についても記入して下さい。

月 日()

月 日()

月 日()

記入例

6月9日(金)

| 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|---------|------------------------------|
| 起床・朝食 | |
| 通勤(立ち) | 徒歩(20分) 電車(40分) 階段(7階) |
| 事務処理 | |
| 外出(営業) | 社用車 |

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

| 時 | 行動内容・状態 | 移動手段 (所要時間) |
|----|---------|----------------|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |

教材No. C-4

【教材のねらい】

・行動の記録をし、日常生活の過ごし方や運動習慣などを把握し、改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

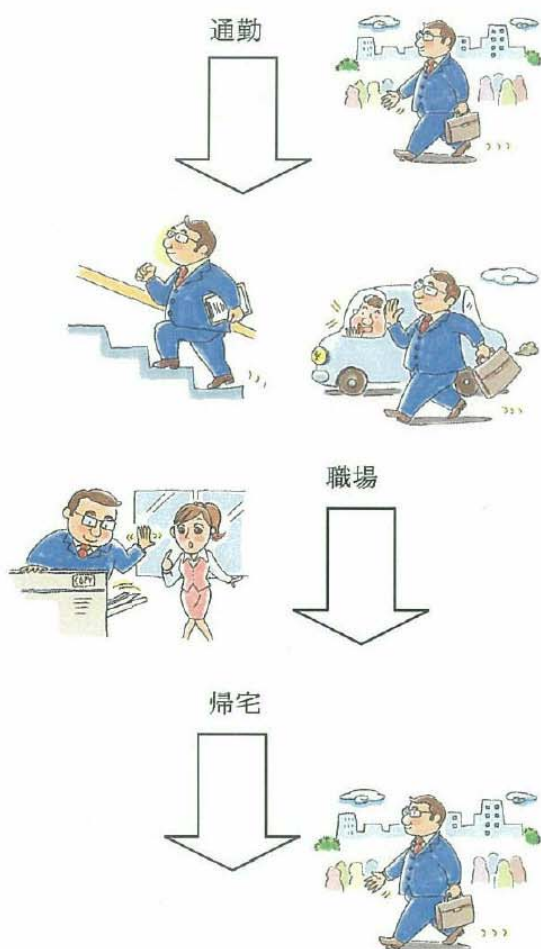
・事前に対象者に渡すなどして記録してもらおう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

生活活動で脂肪燃焼！

生活をアクティブにしよう

あなたの日常生活をどれくらいアクティブにできるか考えてみましょう。あなたの一日の生活を思い出してください。朝の通勤、職場での仕事、昼休み、夕方の帰宅などをアクティブに変えてみませんか？下の活動の中で生活の中に取り入れられそうなものはありますか？加えられそうなものをチェックしてみてください。

通勤から帰宅までの1日の活動度チェック表



1. 自宅から駅まで電車で遅れないようにさっさと歩く (10分：+0.5点)
2. 電車はがまんして立つ (30分：+1点)
3. 最寄の駅よりひと駅前で降りて、遅刻ないように会社までさっさと歩く (20分：+1点)
4. コピーや書類の提出は全部自分でする (+0.5点)
5. 会社内ではエレベーターを使わず階段を利用する (合計15階分の昇降：+0.5点)
6. 昼食は会社ですませたあと散歩に出かける、あるいは、さっさと歩いて社外へ食べに行く (10分：+0.5点)
7. 社用車を使わずに外出 (+2点)
8. 会社から最寄の駅よりもひとつ先の駅までさっさと歩く (20分：+1点)
9. 電車は立ってがまんする (30分：+1点)
10. 駅から自宅までさっさと歩く (10分：+0.5点)

1～6の中で生活に取り入れられそうな活動はどれでしたか？

計 点

解説は裏面を参照してください

【教材のねらい】

・日常の生活活動を確認する。(サラリーマン用)

選んだものの点数の合計は何点でしたか？

内臓肥満を改善するためには、普段の生活に、新たに3点以上の生活活動を加えることが理想的です。

例えば、

「6. 社用車を使わずに外出(2点)」と「7. 会社から最寄りの駅よりもひとつ先の駅までさっさと歩く(1点)」を生活活動として取り入れれば、合計3点です。

また、その点数に体重をかけると、消費エネルギーが算出することもできます。運動や生活活動の量を消費エネルギーに換算することで、食事により摂取したエネルギーとのバランスを考えることができます。

例えば、70kgの方なら、

$3 \text{点} \times 70 \text{kg} = 210 \text{kcal}$ となります。

210kcalの生活活動は、30分間の呼吸や鼓動が弾むようなジョギングやテニスに相当します。



仕事のない休みの日には、とにかく身体活動の量が減るものです。洗車(30分:2点)、犬の散歩(30分:1点)、屋外で子供と遊ぶ(30分:1点)などの活動を行って、休日でも少しだけアクティブに過ごしてみましょう。

【洗車(30分:2点)】



【犬の散歩(30分:1点)】



【屋外で子供と遊ぶ(30分:1点)】

内臓肥満を改善するために

あなたは、運動をはじめることで内臓肥満を改善しますか？それとも、生活活動を見直して内臓肥満を改善しますか？

教材No. C-5

【教材のねらい】

- ・日常生活活動を確認する。(サラリーマン用)

【資料の使い方】