

## 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)



# 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～

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腹囲の基準値との差は？

① cm - 男性85cm、女性90cm = ② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：② cm ÷ 1 cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース：② cm ÷ 2 cm/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？

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(=脂肪1kgを減らす)のに、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

kcal



教材No. C-7

【教材のねらい】

腹囲を減らすために食事と運動でどのくらい減らせばよいのか、自分で計算し計画を立てることができる。

【資料の使い方】

○保健指導実施者は以下の点に留意しながら、対象者に記入してもらおう。

- ・腹囲(へその高さの腹囲)の目標は、男性は85cm、女性は90cmで、減らせる腹囲は1か月で1cm程度にし、目標までの差が大きい人はじっくり時間をかける。例えば腹囲91cmの男性が85cmまでの6cm減らす場合、6か月の期間が必要
- ・1cmの腹囲を減らすには、1kgの脂肪減量すなわち7000Kcalが必要。1日あたりに直すと240Kcalになる。
- ・腹囲の減少には身体活動による消費量の増加と食事の摂取量の減少の両方が不可欠。

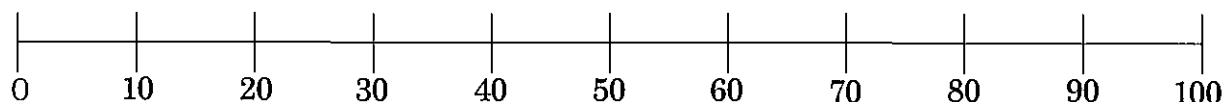
お名前 \_\_\_\_\_

1. 自分の健康上の問題点に○を付けてみましょう。

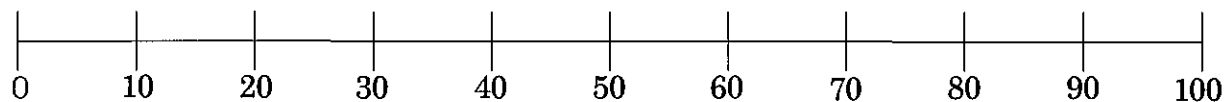
- |                 |        |                                |
|-----------------|--------|--------------------------------|
| 1. メタボリックシンドローム | 2. 肥満  | 3. 血圧                          |
| 4. コレステロール      | 5. 血糖  | 6. 肝機能                         |
| 7. 腎機能          | 8. 心電図 | 9. その他（                      ） |

2. あなたの健康状態についてお尋ねします。

(1) あなたの理想の健康状態が100点満点とすると、今の健康状態は何点ですか？



(2) 今の生活を続けた場合、10年後の自分の健康状態は何点だと思いますか？



3. どうしたら問題を解決していけるでしょうか？

4. 続けられる目標を立てましょう！まずあなたは何から始めますか？

1.

2.

3.

教材No. C-8

【教材のねらい】

- ・自分の健康問題について認識するとともに、改善に向けた具体的な目標を立てる。

【資料の使い方】

- ・C-7による運動と食事のエネルギーの減少を、どのように生活の中で実践していくか、具体的な目標として掲げる。
- ・C-2, 3, 4等により把握された日常生活から改善可能な点を見つけ出し、目標として掲げる。

# 食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	→ <b>目標体重</b> <input type="text"/> (kg)
体重	(kg)	現在の体重も考慮して	
性別	男・女	<b>基礎代謝基準値</b> <input type="text"/> (kcal/kg/日)	※表1より 該当する値を選択。
年齢	(歳)	(体重1kg当たりに必要なエネルギー量)	
日常生活活動状況		<b>身体活動レベル</b> <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

目標体重(kg) × 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × 身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量(kcal/日)

×  ×  =

表1 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢区分	男性	女性
1~2(歳)	61.0	59.7
3~5(歳)	54.8	52.2
6~7(歳)	44.3	41.9
8~9(歳)	40.8	38.3
10~11(歳)	37.4	34.8
12~14(歳)	31.0	29.6
15~17(歳)	27.0	25.3
18~29(歳)	24.0	23.6
30~49(歳)	22.3	21.7
50~69(歳)	21.5	20.7
70以上(歳)	21.5	20.7

表2 身体活動レベルの値

身体活動レベル	低い(レベルI)	ふつう(レベルII)	高い(レベルIII)
1~2(歳)	-	1.40	-
3~5(歳)	-	1.50	-
6~7(歳)	-	1.60	-
8~9(歳)	-	1.70	1.90
10~11(歳)	-	1.70	1.90
12~14(歳)	1.50	1.70	1.90
15~17(歳)	1.50	1.75	2.00
18~29(歳)	1.50	1.75	2.00
30~49(歳)	1.50	1.75	2.00
50~69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

参考: 日本人の食事摂取基準(2005年版)

教材No. C-9

【教材のねらい】

・指導者用

日本人の食事摂取基準によりエネルギー必要量の算出を行う際に用いる。

【資料の使い方】

・目標体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルからエネルギー必要量を算出する。

・C-7により食事によるエネルギー減少の目標を算出する場合に、最低必要なエネルギー摂取量は確保する必要があることから、指導者が参考とする。