

〈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
- 丼もの どんな組合せで選ぶ？
 - ファーストフード どんな組合せで選ぶ？
 - ラーメン どんな組合せで選ぶ？
 - 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

あなたの肥満についてお答えください

- 現在のあなたの身長は（ ）cm 体重は（ ）kg
- 太り始めたのは（ ）歳ごろから
- 太り始める前の体重は（ ）kgくらい
- 今までの最高体重は（ ）kg
- 太り始めたきっかけは？【番号に○印をつけてください】

⇒

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 子どもの時から | 9. 転勤など環境が変わってから |
| 2. 思春期ごろ（ ）歳 | 10. 家族が少なくなってから |
| 3. 結婚してから（ ）歳 | (子の独立、家族の死亡など) |
| 4. 子どもを出産してから（第 子） | |
| 5. 子どもを出産するたびに | 11. その他 |
| 6. 仕事を始めてから（ ）歳 | |
| 7. 仕事をやめてから（ ）歳 | |
| 8. スポーツをやめてから（ ）歳 | 12. わからない |

- なぜ太ったと思いますか？【いくつでも番号に○印をつけてください】

⇒1. 体質

※具体的に

2. 運動不足

3. 食生活

4. ストレス

5. 仕事

6. その他

教材No. C-1

【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、あなたはもうどうなと思いますか。

⇒ 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。

身体状況・行動・食生活の記録票

C-2

月 日()

身体状況

身長 _____ cm

体重 _____ kg

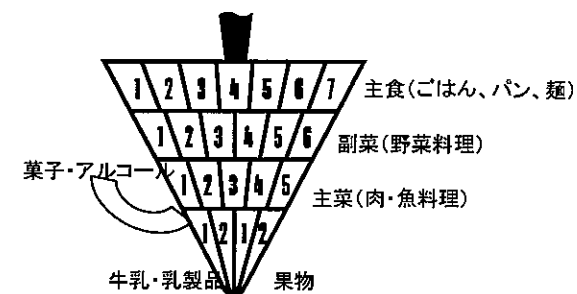
腹囲 _____ cm

行動

	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
時		
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。

食事記録票

C-3

(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		

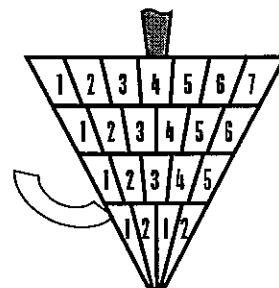
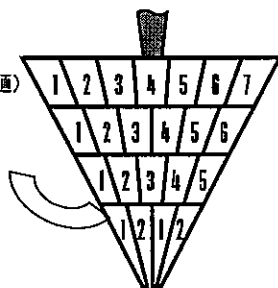
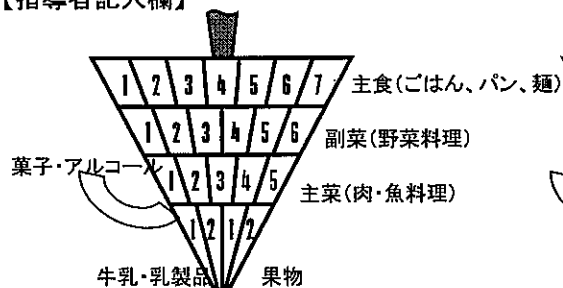
月 日()

	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No. C-3

【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。

C-4

月 日()

月 日 ()

月 日()

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	事務処理	階段(7階)
10		
11		
12	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】

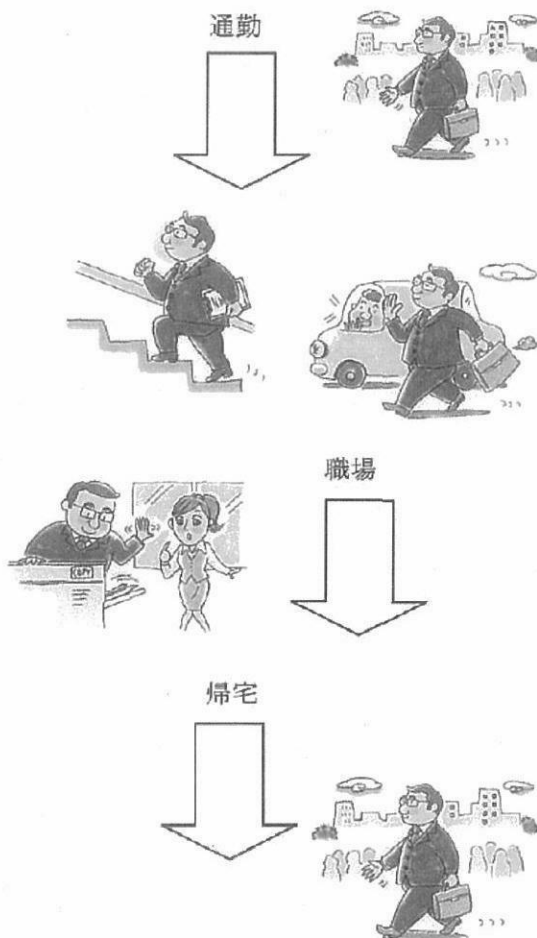
・事前に対象者に渡すなどして記録してもらい、改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。

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No. C-5

【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、

$3点 \times 70kg = 210kcal$ 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？

行動変容のステージに関する質問票

C-6

項目	質問	質問項目	記入欄
食習慣	食習慣改善についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにでも実行したい	
		4) 改善を実行して6ヵ月未満である	
		5) 改善を実行して6ヵ月以上である	
飲酒	適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい	
		4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である	
		5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である	
		6) 意識しなくても適量内である	
		7) 酒を飲まない	
喫煙	あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心がない	
		2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない	
		3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない	
		4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている	
運動	週1日、1日60分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。(1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない	
		2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない	
		3) 今すぐにでも実行したい	
		4) 時々やっている(ゆったりやらなかったり)	
		5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である	
		6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である	

出典 食習慣・飲酒・運動

健康度評価総合・A・Bコース問診

あいち健康の森健康科学総合センター

喫煙

個別健康教育 禁煙サポートマニュアル

個別健康教育ワーキンググループ編

教材No. C-6

【教材のねらい】

- ・保健指導対象者が自身の行動変容のステージについて知る。

【資料の使い方】

- ・保健指導対象者自身、または保健指導を実施する者が記載する。
- ・保健指導対象者の行動変容ステージに基づいた保健指導を実施する。
- ・実施した保健指導の評価に活用することが可能である。

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[※] = 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

食事で

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。

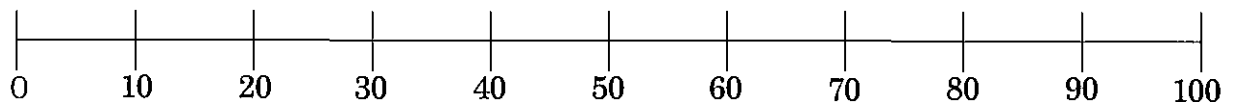
お名前 _____

1. 自分の健康上の問題点に○を付けてみましょう。

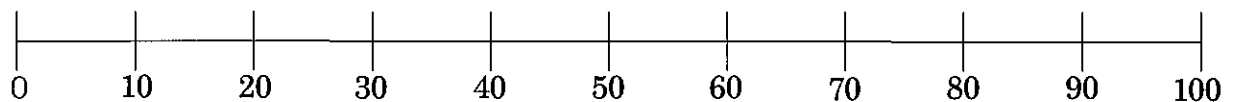
- | | | |
|-----------------|--------|--------------------------------|
| 1. メタボリックシンドローム | 2. 肥満 | 3. 血圧 |
| 4. コレステロール | 5. 血糖 | 6. 肝機能 |
| 7. 腎機能 | 8. 心電図 | 9. その他（ ） |

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

指導者資料

C-9

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 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)	
体重	(kg)	現在の体重も考慮して 目標体重 (kg)	
性別	男・女	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	※表1より
年齢	(歳)	(体重1kgあたりに必要なエネルギー量)	該当する値を選択。
日常の生活活動状況		身体活動レベル	※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。

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)

指導者用資料

C-10

			食事摂取基準	糖尿病治療ガイド (2006—2007)	高血圧治療ガイドライン (2004)	高脂血症治療ガイド(2004)				動脈硬化性疾患診療ガイドライン(2002)				高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(2002)		
						第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)			第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)					
							高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カイロミクロン血症の場合		高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カイロミクロン血症の場合	
											</					

(注1)標準体重＝(身長(m))²×22 (注2)身体活動量の目安は軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)20～30kcal/kg標準体重、普通の労作(立仕事が多い職業)30～35kcal/kg、重い労作(力仕事が多い職業)35～40kcal/kg標準体重とする

(出典)動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版(日本動脈硬化学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)、日本人の食事摂取基準(2005年版)

教材No. C-10

【教材のねらい】

・指導者用

各学会ガイドラインにおける食事療法の内容を整理したもの。

【資料の使い方】

対象者の健診結果に基づき適切に指導するために、指導者が理解しておく必要がある。

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～

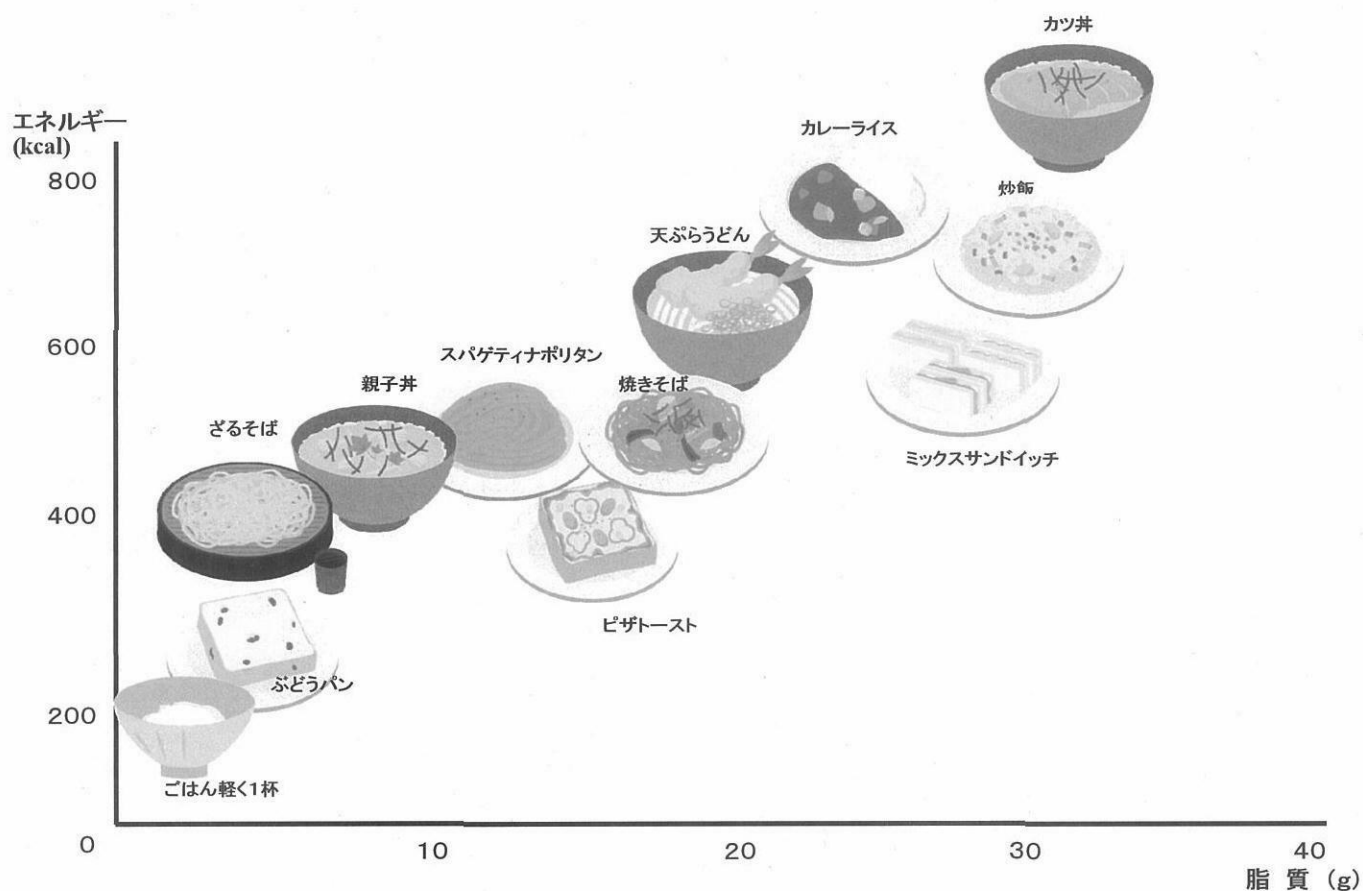
○自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

～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

〈主な料理のエネルギー量(Kcal)〉



料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
カツ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンドイッチ	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ビザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん 軽く1杯	168	0.3

※エネルギー、脂質量はあくまでも一例である。

出典:フードガイド(仮称)検討会報告書を基に作成

教材No. C-11

【教材のねらい】

・炭水化物を主体とした主食でも、食材や調理方法によりエネルギー量、脂肪量が大きく異なる。

エネルギー・脂肪が多いものはどのような料理かを理解する。

【資料の使い方】

・よく食べる主食のエネルギーがどのあたりになるかを確認する。

・料理のイラストについては、地域で良く食べられるものや職域の食堂にあるメニューなど、対象者が良く食べるような料理に入れ替えて利用することもできる。

〈菓子類のエネルギー量(Kcal)〉

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
 ところてん 110g	 まんじゅう* 35g  あめ 20g  チョコレート 15g  ゼリー 40g  スポーツ ドリンク* 250ml  缶コーヒー 250ml  サイダー 250ml	 カステラ 50g  ポテトチップス 30g  あんパン 60g  プリン 110g  練りようかん 60g  クリームパン* 60g  あんみつ 155g	 シュークリーム 90g  クッキー 50g  どら焼き 85g  せんべい 65g  チョコ コロネ* 80g  ジャムパン* 100g  デニッシュ ペストリー* 75g	 チーズケーキ 100g  ショートケーキ 150g  アイスcream 155g  メロンパン* 120g	

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉

	100kcal	200kcal	
 白ワイン 100ml  赤ワイン 100ml  ウイスキー (シングル) ロック 30ml  ブランデー 30ml  ウオッカ ロック 30ml	 梅酒 90ml  缶ビール 350ml  缶チューハイ 250ml  焼酎 (25%) 90ml	 日本酒 1 合 180ml  ビール中ビン 500ml  焼酎 (35%) 90ml	

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

教材No. C-12

【教材のねらい】

・菓子類・アルコール類のエネルギー量のめやすを知る。

【資料の使い方】

・普段の菓子量や飲酒量を考え、C-7で算出した減らすべき食事のエネルギーと比較してみる。

・料理のイラストについては、地域で良く食べられるもの、年代により良く食べられているものに入れ替えて利用することもできる。

アルコールの種類とアルコール量

C-13

自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	× 100ml中のエネルギー量	=小計
ビール(淡色)	ml	× 40 kcal	= kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 188 kcal	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	= kcal
梅酒	ml	× 156 kcal	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146 kcal	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237 kcal	= kcal
合計			kcal

〔参考〕 アルコール飲料の容量

【ビール】 中ジョッキ 500ml

大ジョッキ 800ml

グラスビール約350ml

大びん633ml 中びん500ml

【日本酒】 銚子1合 180ml おちょこ1杯 約30ml

【ワイン】 グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml

【ウイスキー・ブランデー】 シングル30ml ダブル60ml

【焼酎・果実酒】 コップ1杯(約0.7合)120ml

摂取したアルコールのエネルギー量を
ご飯に換算してみると・・・
()cal ÷ 235kcal = () 杯

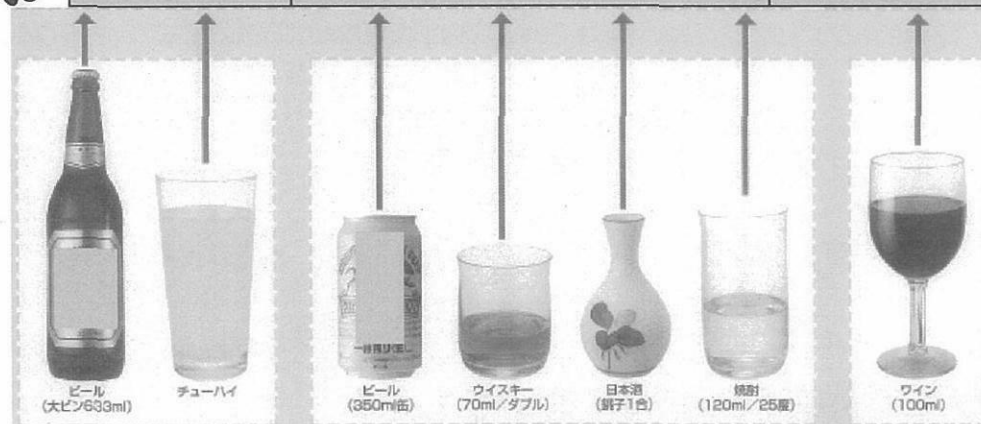
お酒の量を速歩の量で表示してみると



速歩 50分
250Kcal

速歩 30分～40分
150～200Kcal

速歩 15分
75Kcal



望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



教材No. C-13

【教材のねらい】

- ・アルコールのエネルギー量を知る。
- ・アルコールの適正量について理解する。

【資料の使い方】

- ・普段飲んでいるアルコールを記入し、アルコールからどのくらいエネルギーをとっているかを把握する。
- ・運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。

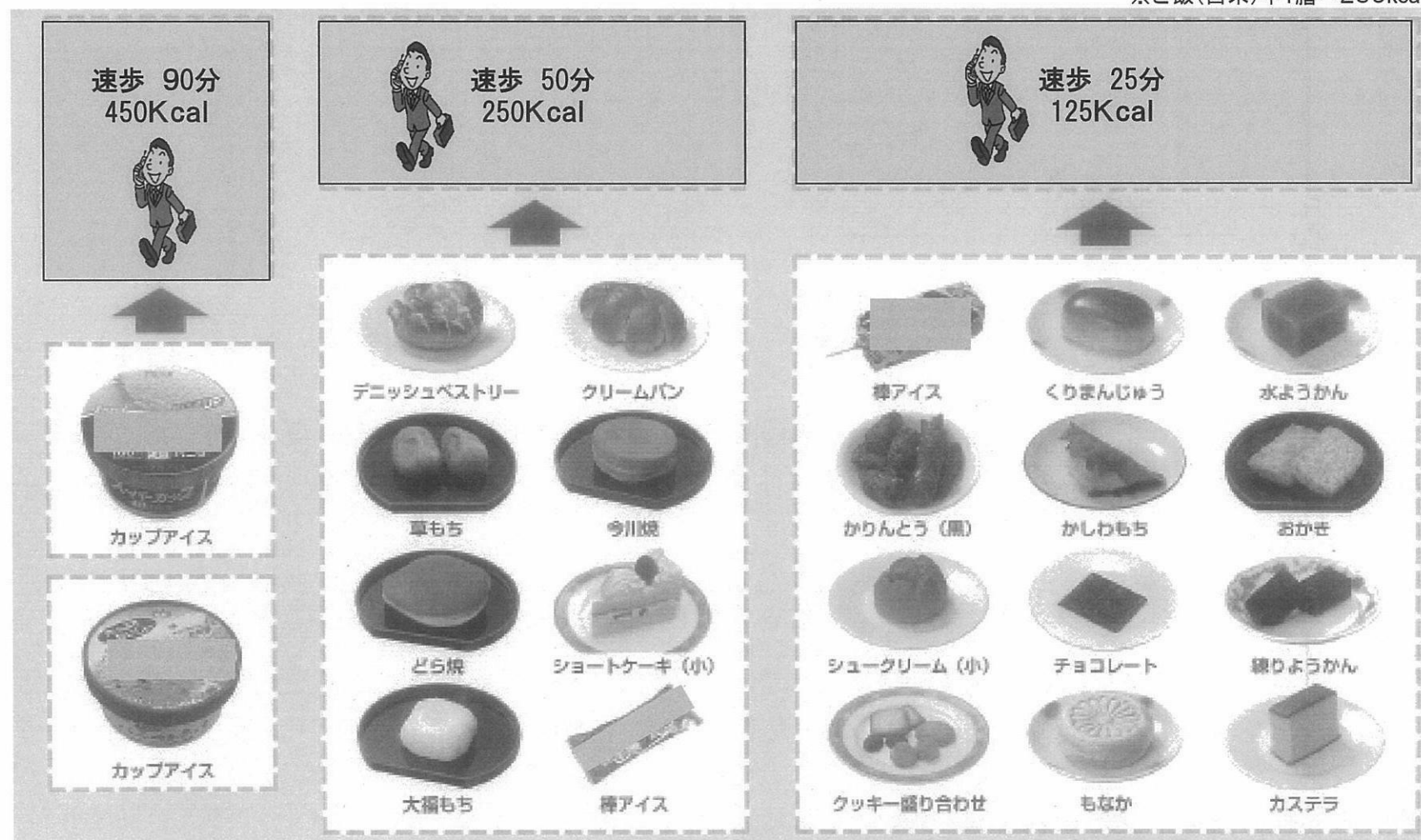
摂りすぎに注意！

C-14

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～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal



教材No. C-14

【教材のねらい】

- ・お菓子のエネルギー量を知る。

【資料の使い方】

- ・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。
- ・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。
- ・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んでる？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

教材No. C-15

【教材のねらい】

・清涼飲料水に含まれる砂糖量を換算し、普段飲んでいる清涼飲料水がどのくらいの砂糖量かを理解する。

【資料の使い方】

・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

身体活動で消費する量の計算

C-16

A：項目

B：実施項目

生活活動



運動



生活活動で消費する量

+

運動で消費する量

||

身体活動で消費する量

⑥

Kcal

* 体重80kgの人として計算しています。

● = 40Kcalです。



速歩

10分 50Kcal



普通歩行

10分 40Kcal



洗濯

5分 15Kcal



炊事

20分 55Kcal



自転車(軽い)

60分 250Kcal



階段昇降

5分 40Kcal



水泳

10分 120Kcal



ゴルフ

60分 310Kcal



自転車

20分 100Kcal



軽いジョギング

30分 240Kcal



テニス

20分 200Kcal



ランニング

11分 120Kcal

教材№. C-16

【教材のねらい】

・1日に消費したいエネルギー量のうち、身体活動(生活活動、運動)で消費する量について自分で計算し、実施するための計画を立てることができる。

【資料の使い方】

・身体活動(生活活動、運動)で消費できるエネルギー量については、今後策定される「健康づくりのための運動指針2006」も参照し保健指導に活用する。

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

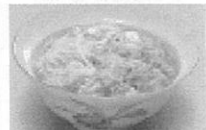
丼ぶりもの—どんな組合せで選ぶ？—

D-1

メインメニュー(丼ぶりもの等)



かつ丼 710 kcal ●●



親子丼 580 kcal ●



うなぎ丼 710 kcal ●●



チャーハン 550 kcal ●●



カレーライス 770 kcal ●●●

サイドメニュー

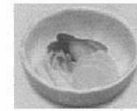


野菜サラダ(ドレッシングなし) 20 kcal

野菜サラダ(ドレッシングこみ) 90 kcal



冷や奴 80 kcal



つけもの盛り合わせ 10 kcal



みそ汁 60 kcal



すまし汁 10 kcal



コンソメスープ 10 kcal

ドリンクメニュー



ビール

(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



日本酒

(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal

どれを
選びますか？

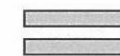
kcal



kcal



kcal



kcal

※●●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。

- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
- ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
- ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量及び食塩相当量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみましょう。

教材№. D-1

【教材のねらい】

外食等において良く食べるメニューのエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

・外食等を想定し、メニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。

必要量のどのくらいの割合をとっているかを理解する。

・メニューについては、地域にある飲食店や職場の食堂にあるメニュー等で作成する。

ファーストフード —どんな組合せで選ぶ？—

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

	
ハンバーガー 250 kcal ●	ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
	
チーズバーガー 320 kcal ●	てりやきバーガー 500 kcal ●●●
	
チキンバーガー 380 kcal ●●	フィッシュバーガー 400 kcal ●●

サイドメニュー

	
フライドポテト(S) 230 kcal ●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal
フライドポテト(M) 420 kcal ●●	
	
フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

ドリンクメニュー

	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
	ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
	コーヒー、紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとう入り) 20 kcal
	(さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか？

kcal + kcal + kcal
 = kcal

- ※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

教材No. D-2

【教材のねらい】

ファーストフードを利用した場合のエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・ファーストフードのメニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
- ・必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にあるファーストフードのメニューを参考に作成する。

ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ？—

D-3

メインメニュー(ラーメン等)



しょうゆラーメン 400 kcal



みそラーメン 480 kcal



とんこつラーメン 510 kcal

サイドメニュー



ぎょうざ 450 kcal



つけもの盛り合わせ 11 kcal



チャーハン 550 kcal

ドリンクメニュー



ビール

(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



日本酒

(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal



どれを
選びますか？



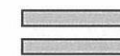
kcal



kcal



kcal



kcal

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-3

【教材のねらい】

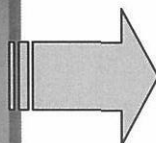
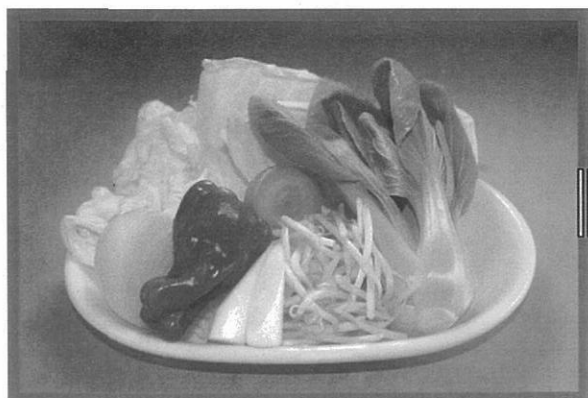
- ・ラーメン店を利用した場合のエネルギーを理解する。

【資料の使い方】

- ・ラーメン店でのメニューを選び、そのエネルギーを計算する。
- ・必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
- ・メニューについては地域にあるラーメン店で多く見られるメニューを参考に作成する。

野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし

80g



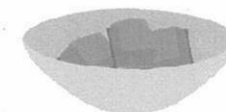
レタスとキュウリのサラダ

85g



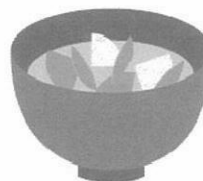
冷やしトマト

100g



かぼちゃの煮物

100g



具だくさんのみそ汁

75g



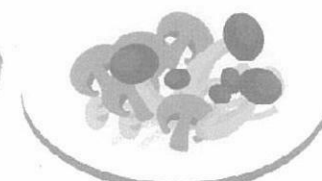
ひじきの煮物

80g



野菜の煮しめ

140g



きのこのバター炒め

75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-4

【教材のねらい】

- ・野菜350gの目安を理解する。

【資料の使い方】

- ・食生活の記録(C-2,C-3)を参考に、普段の野菜摂取量がどのくらいかを理解する。
- ・350g摂取するための目安量を理解する。
- ・野菜、海藻、きのこ等の栄養生理学的な作用の説明にも用いる。
- ・脂質代謝(B-12)、糖代謝との関連で野菜摂取量の必要性を説明する。

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安



もも
1個



みかん
1個



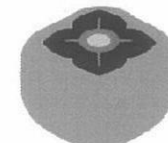
りんご
1/2個



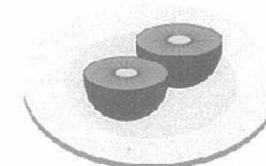
なし
1/2個



ぶどう
1房



かき
1個



キウイフルーツ
1個

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～果物の特徴～

- 1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ(SV)で、みかんだったら2個程度です。
- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
- この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-5

【教材のねらい】

・果物200gの目安量を理解する。

【資料の使い方】

・果物の特徴を理解し、血圧、糖代謝、脂質代謝等との関連させ、どのように摂取したら良いかを説明する。

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

油脂の含有量

D-6

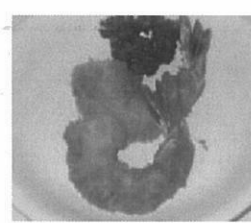
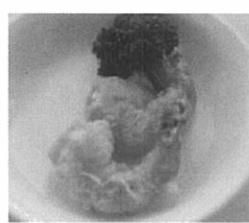
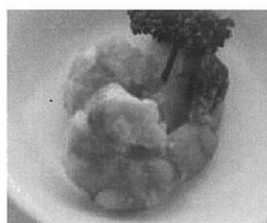
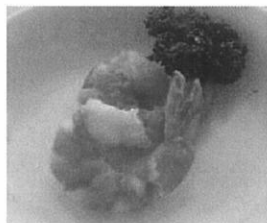
料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー

から揚げ

てんぷら

フライ



50Kcal

2g

60Kcal

3g

110Kcal

4g

120Kcal

5g

参考: 調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ/編

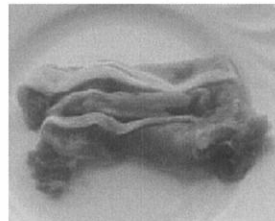
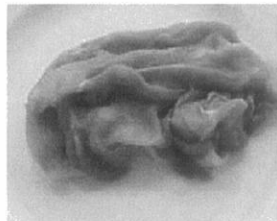
肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉(ヒレ)

豚肉(もも)
(皮下脂肪なし)

豚肉(ロース)
(脂身つき)

豚肉(ばら)
(脂身つき)



69Kcal

1.1g

89Kcal

3.6g

158Kcal

11.5g

232Kcal

20.8g

参考: 五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量 **フライ > てんぷら > からあげ > ソテー**

同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。

また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。

素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

油脂を上手にひかえる工夫

○ 器具の工夫

テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オーブン焼きにする。

○ 油の種類や量の工夫

ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。

○ 調理(下ごしらえ)の工夫

ゆでて炒める。肉の脂身をカットする。揚げ物の衣を薄くする。

教材No. D-6

【教材のねらい】

- ・料理方法により油の含有量が異なることを理解する。
- ・肉の部位により脂肪量が異なることを理解する。

【資料の使い方】

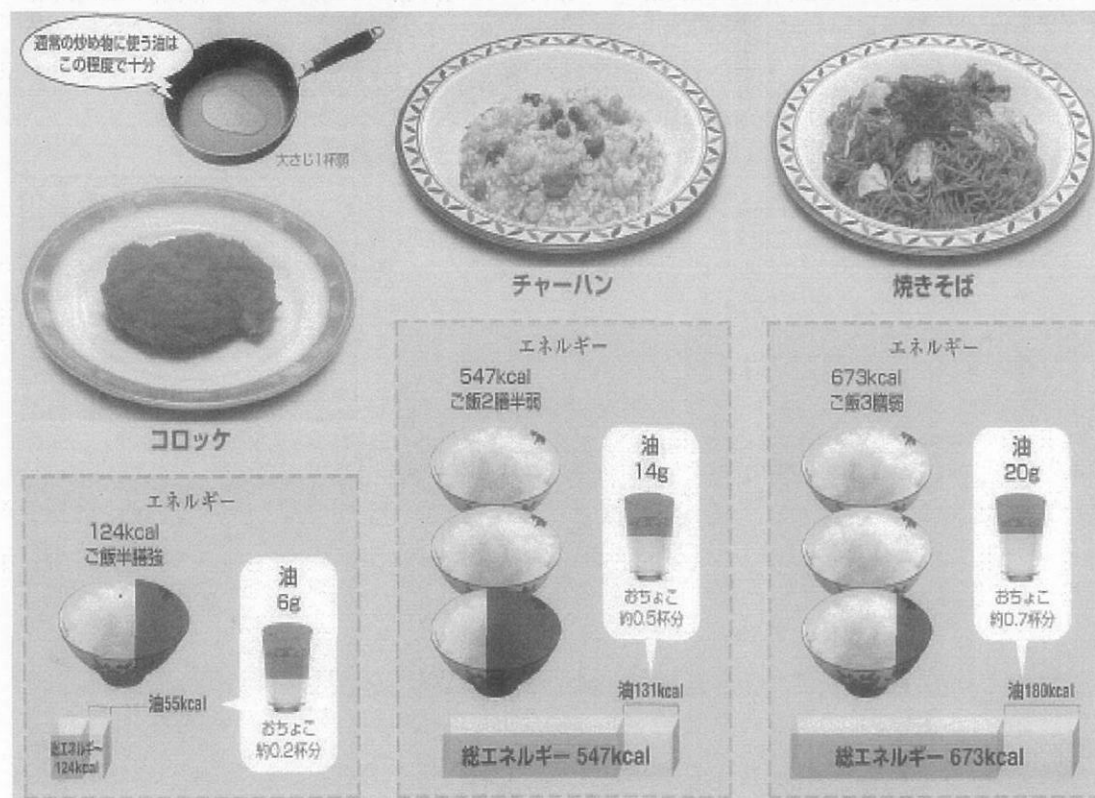
- ・食生活の把握(C-2,C-3)から、油を使った料理、肉料理を食べることが多い者に使用。
- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

摂りすぎに注意！

D-7

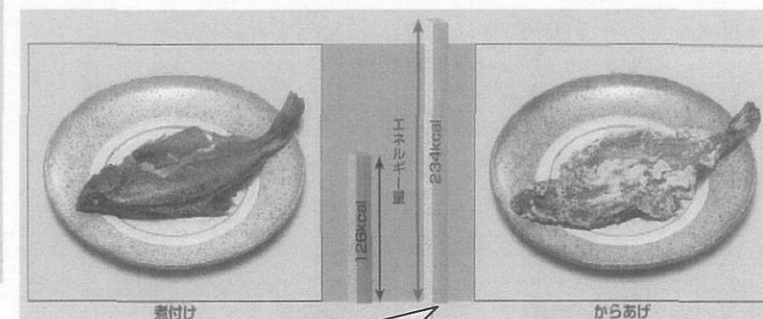
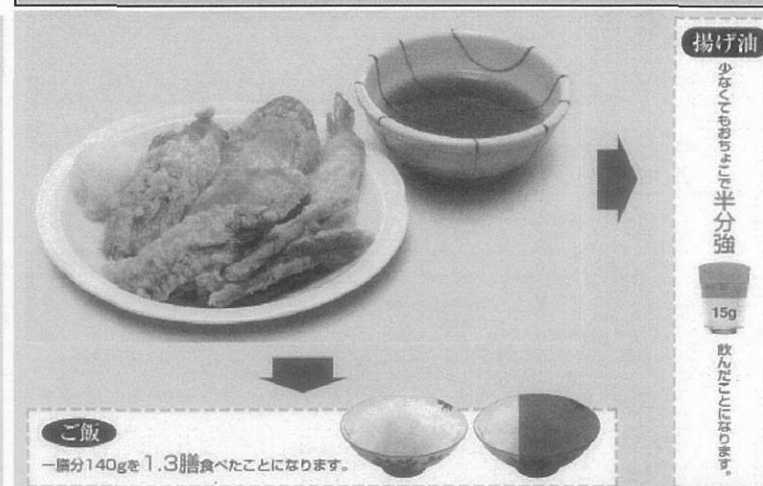
自分の油料理の目安

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～



※ご飯(白米)中1膳=235kcal

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？
揚げ油はおちょこ何杯分？



同じ110gのかれいで比べると、からあげは
煮付けの2倍弱のエネルギー量があります

教材No. D-7

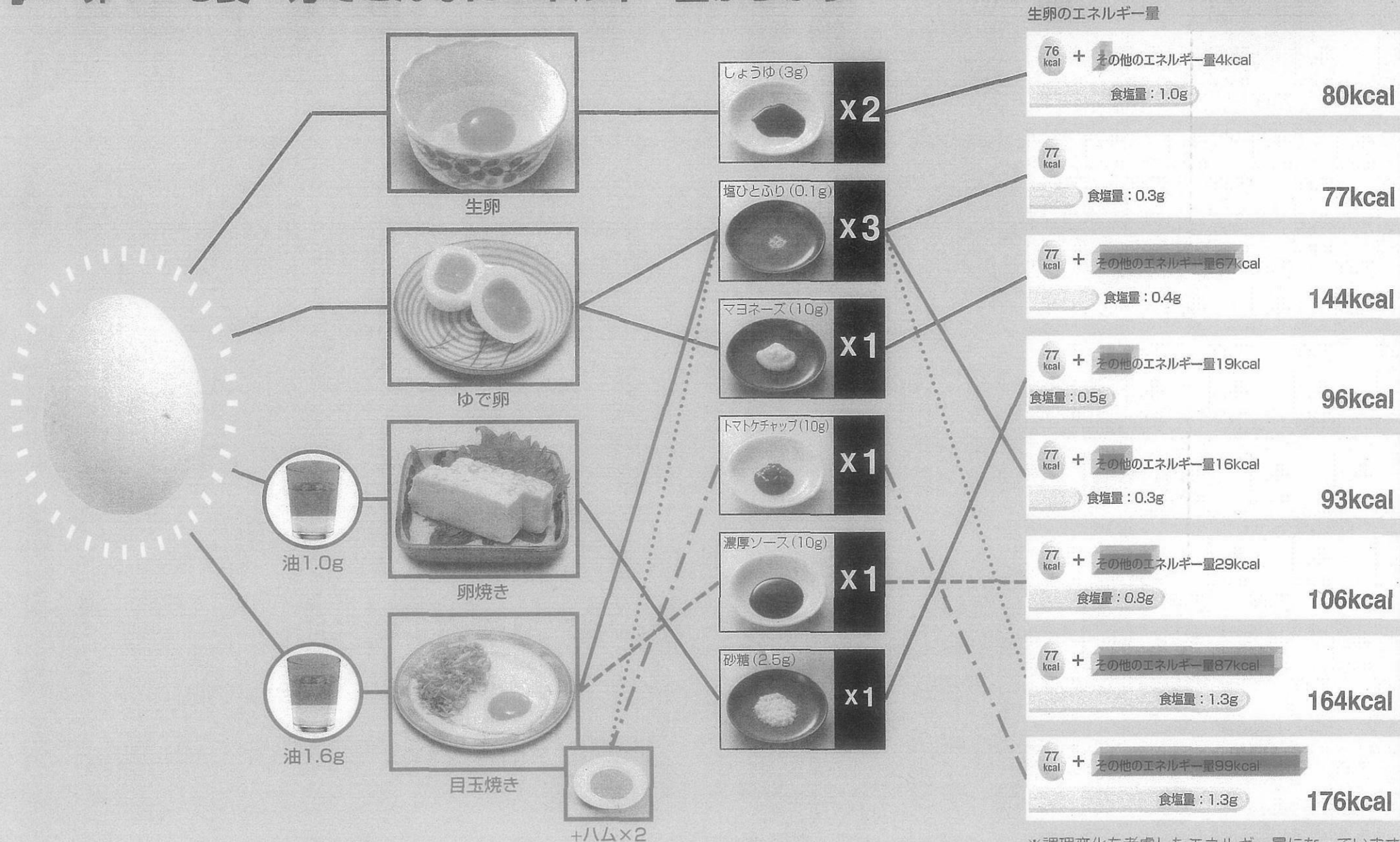
【教材のねらい】

- ・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
- ・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

卵1コも食べ方でこんなにエネルギー量がちがう



教材No. D-8

【教材のねらい】

・調理方法や調味量の違いによるエネルギー及び食塩量の違いを理解する。

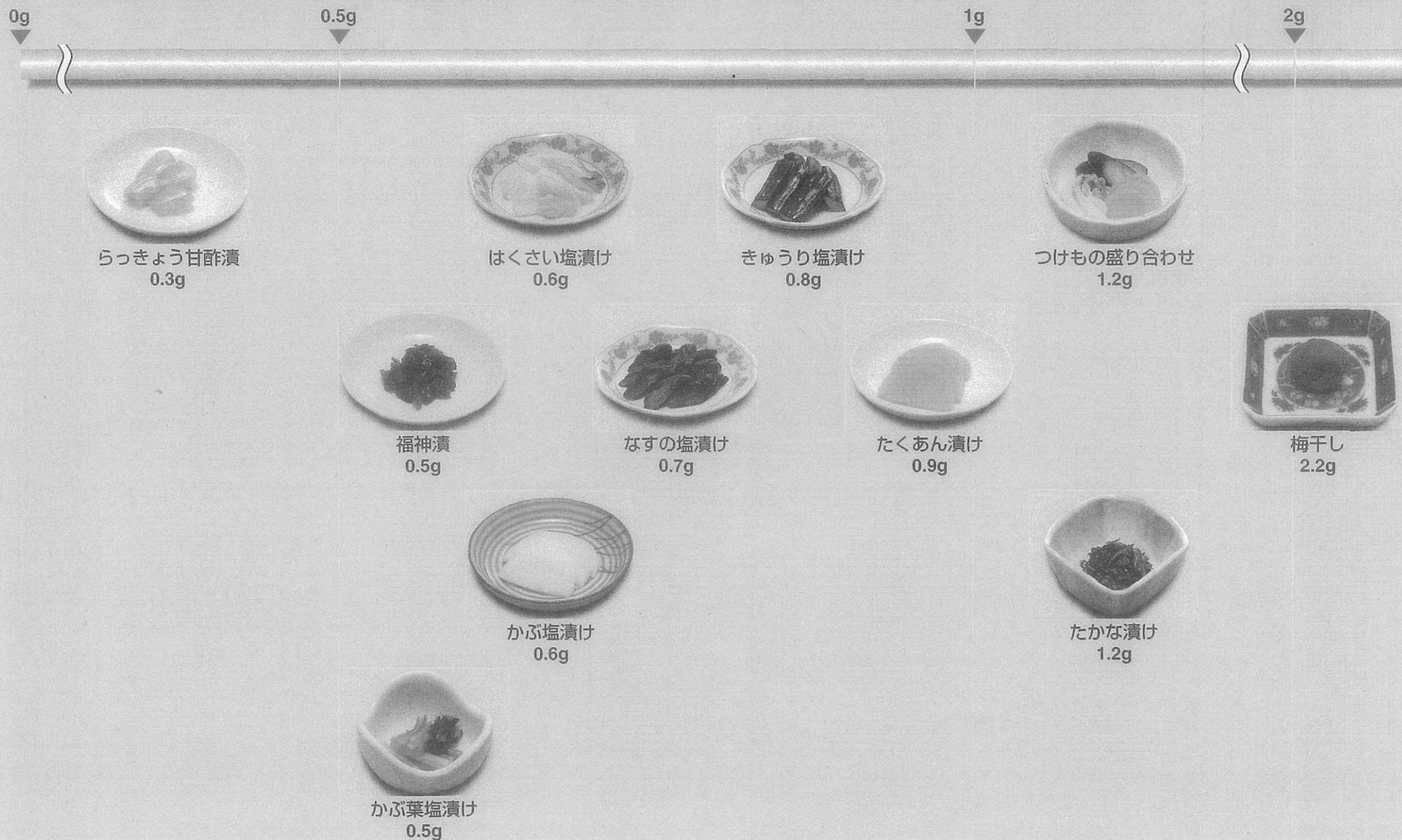
食生活

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

漬物にはこれだけ食塩が含まれます



教材No. D-9

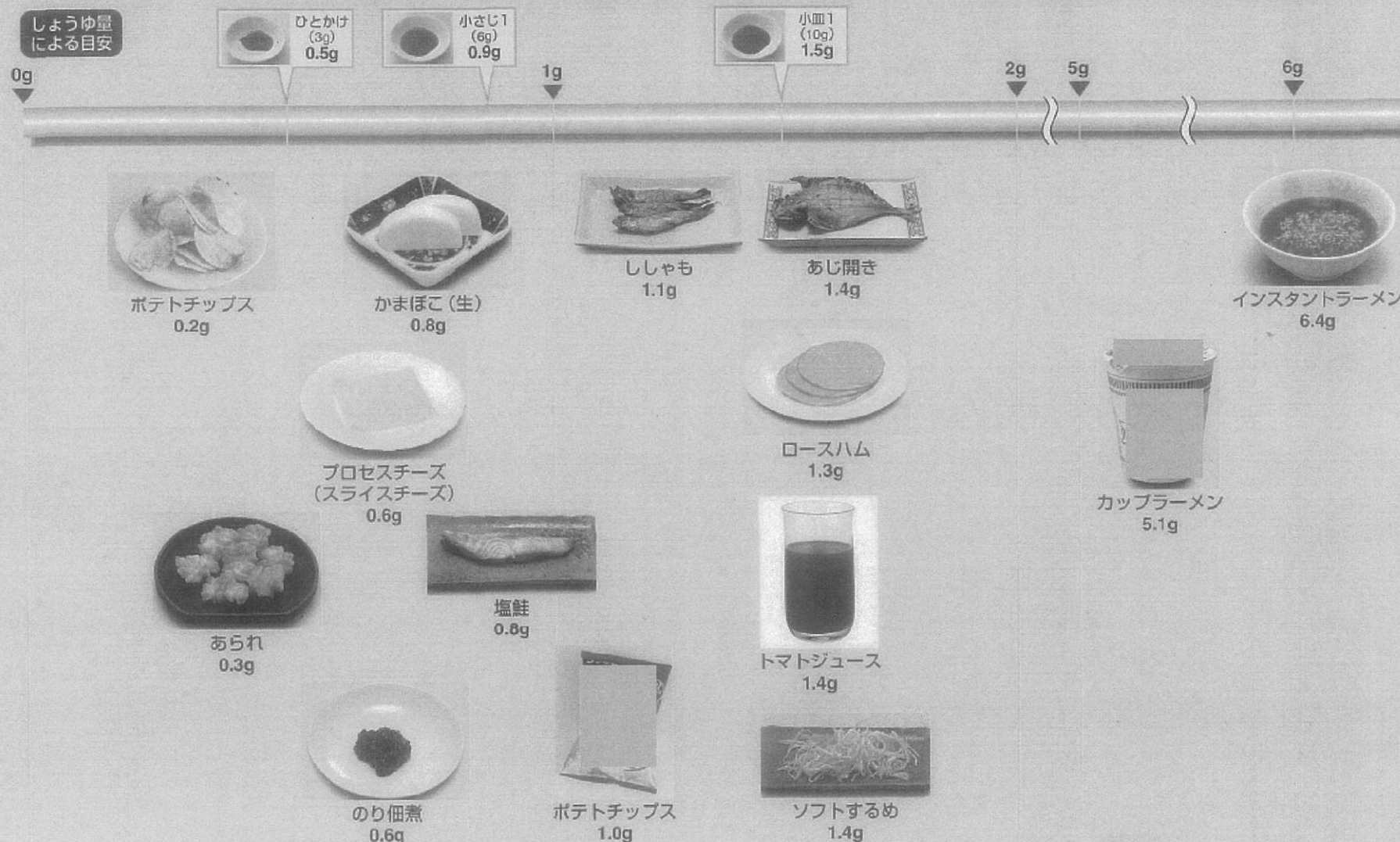
【教材のねらい】

- ・漬け物からどのくらい食塩をとっているか理解する。

【資料の使い方】

- ・漬け物を多くとっている者に、普段たべている漬け物に○をつけ、どのくらい食塩をとっているかを知ってもらう。
- ・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

☞ 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



教材№. D-10

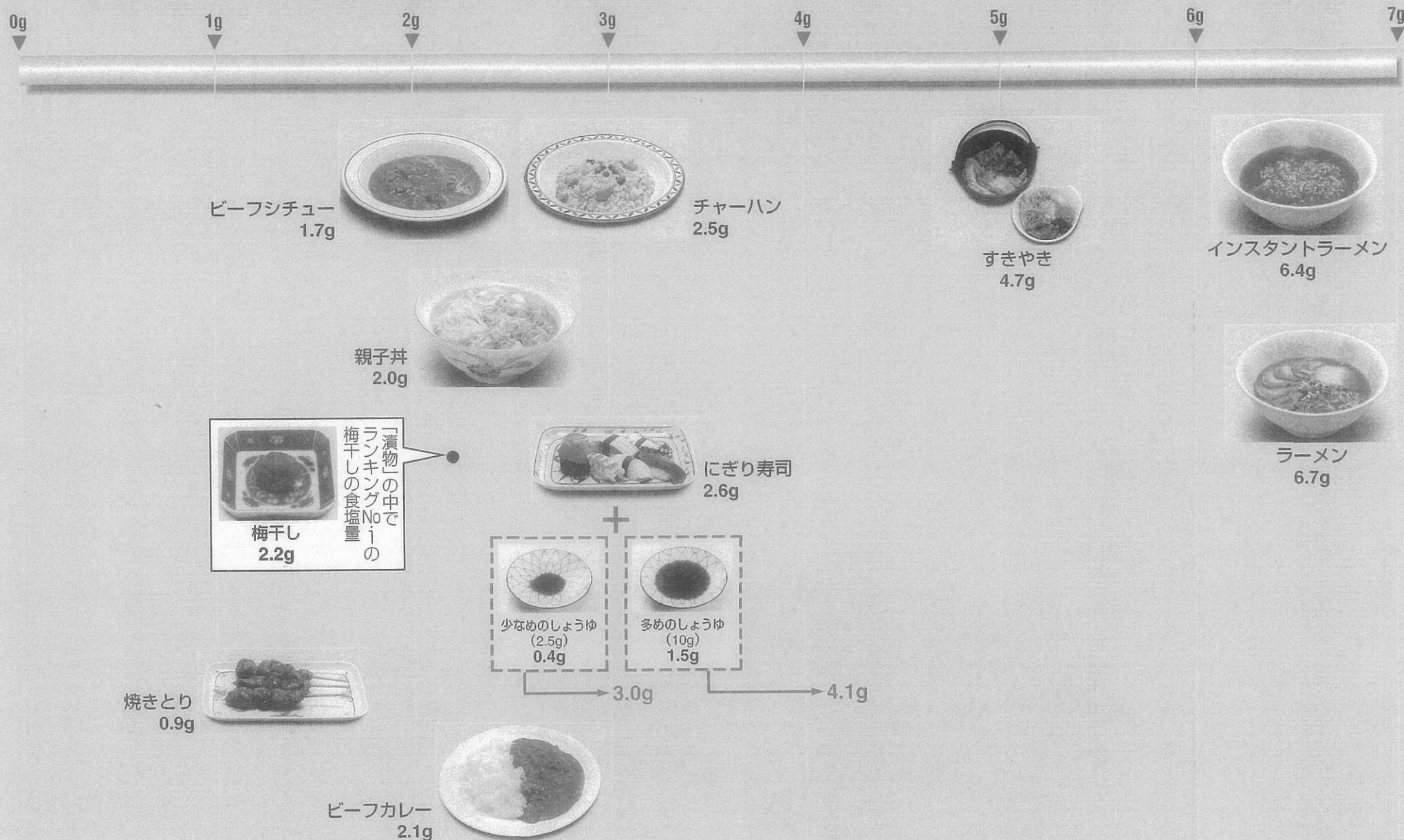
【教材のねらい】

・佃煮や加工食品からどのくらい食塩をとっているかを理解する。

【資料の使い方】

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

👉 食塩量の多い料理は何?



教材No. D-11

【教材のねらい】

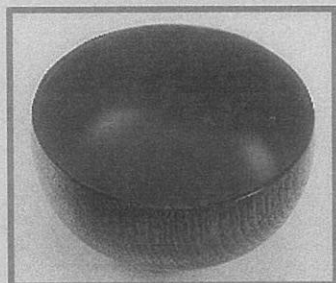
・主食等で食塩量の多いものを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

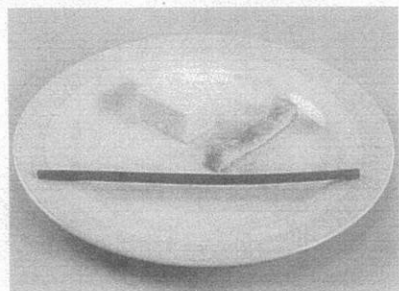
- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。

D-12

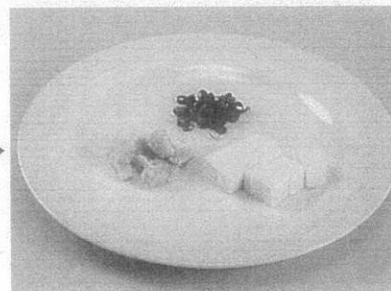
👉 工夫でこれだけ変わる!



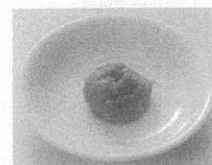
普通のみそ汁



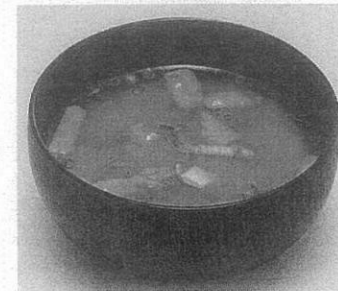
素材



+

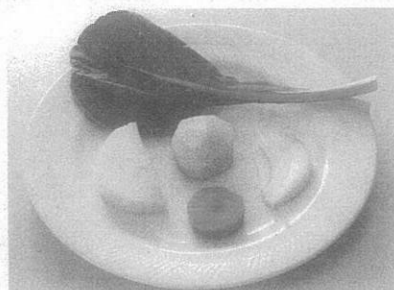


みそ12g

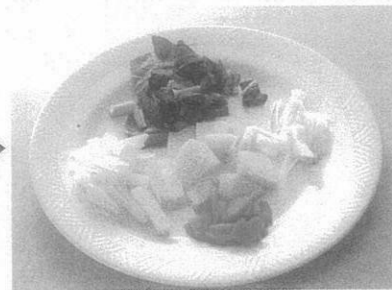


食塩量
1.5g

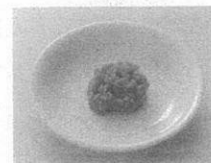
具だくさんのみそ汁



素材



+



みそ10g



食塩量
1.2g

教材No. D-12

【教材のねらい】

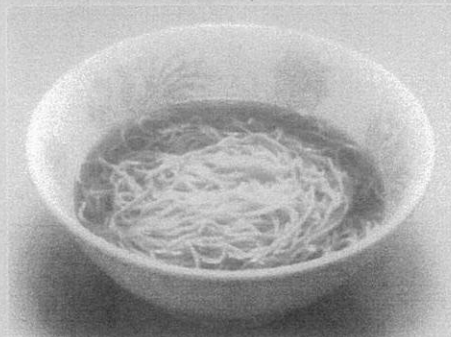
- ・みそ汁の具のちがいによる食塩量のちがいを理解する。

【資料の使い方】

- ・具の量によって食塩量が変わることを理解する。
- ・みそ汁の濃度の違い等を併せて理解してもらう。

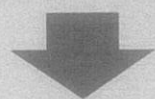
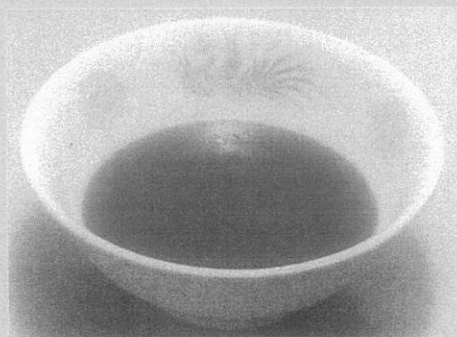
D-13

👉 ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい?

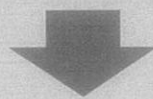
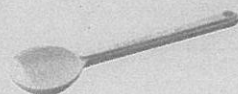


麺の食塩量は0.3g
(スープ220cc)

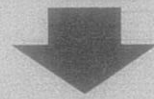
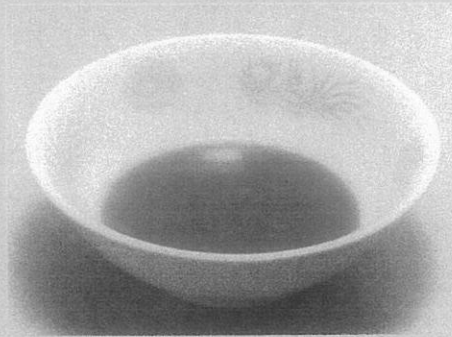
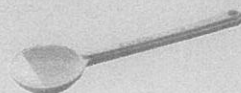
小さじ一杯=6g



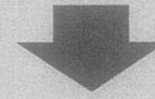
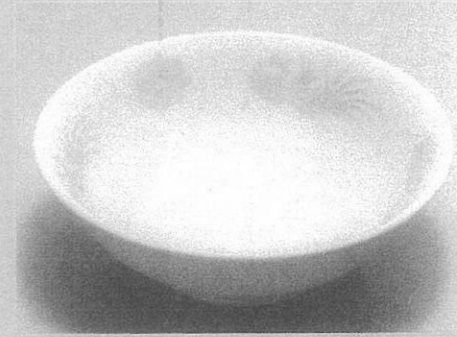
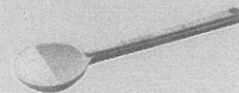
全部残した時
 $0.3\text{g} + 1.6\text{g}$



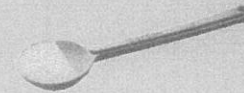
1/3飲んだ時
 $0.3\text{g} + 2.7\text{g}$



1/2飲んだ時
 $0.3\text{g} + 3.2\text{g}$



全部飲んだ時
 $0.3\text{g} + 4.8\text{g}$



教材No. D-13

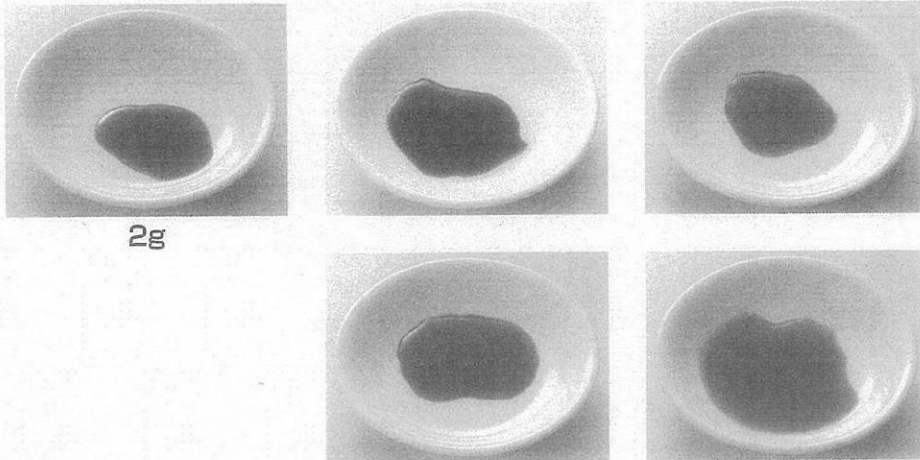
【教材のねらい】

・スープの残し方でどのくらい食塩量が違うか理解する。

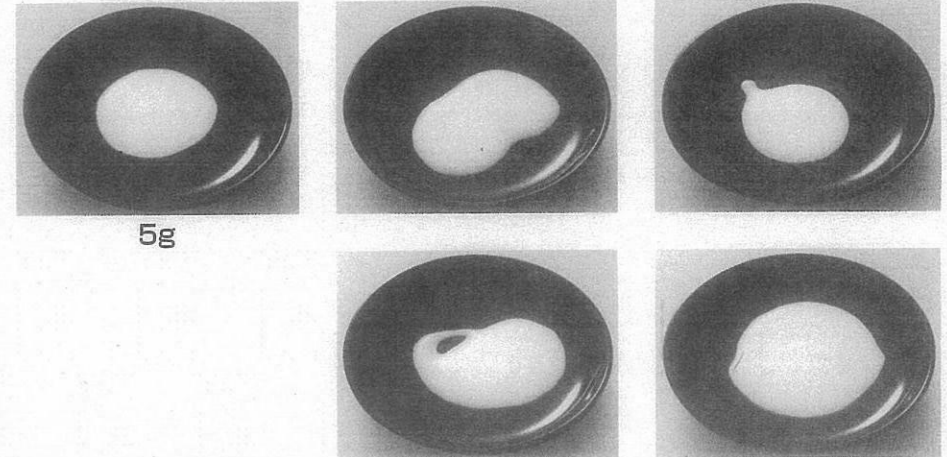
👉 どれだけ使う調味料

D-14

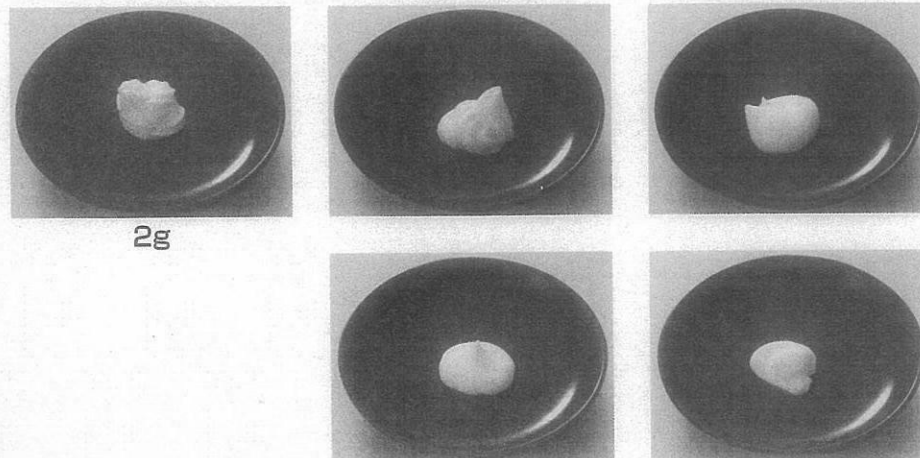
しょうゆ ひとかけ



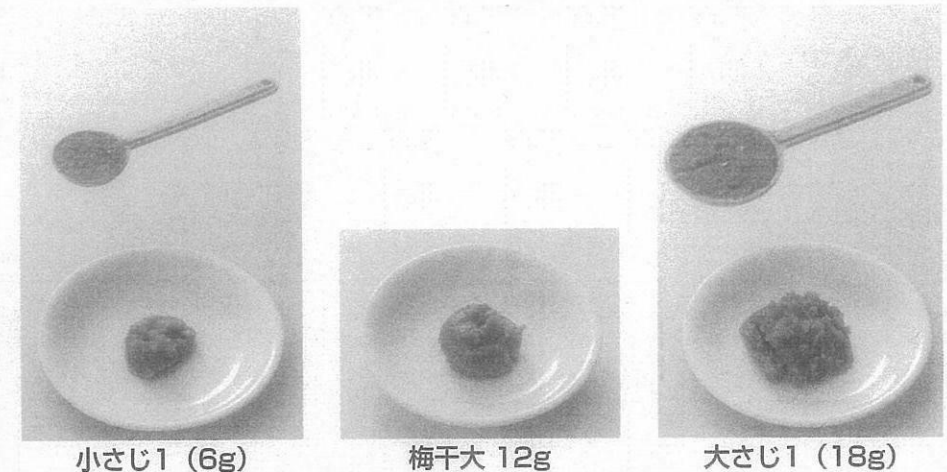
ドレッシング（フレンチ） ひとかけ



マヨネーズ ひとしぼり



みそ



教材No. D-14

【教材のねらい】

・しょうゆ、マヨネーズなどの1回量の食塩、エネルギー量を把握する。

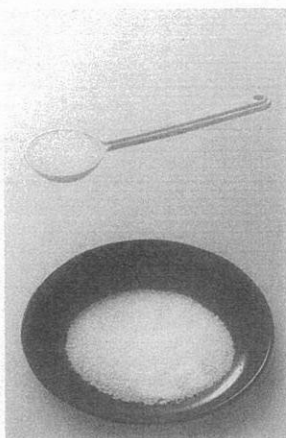
【資料の使い方】

・実際に、小皿に普段使う量を入れてもらい、どのくらいの食塩量、エネルギー量かの感覚を覚えてもらう。

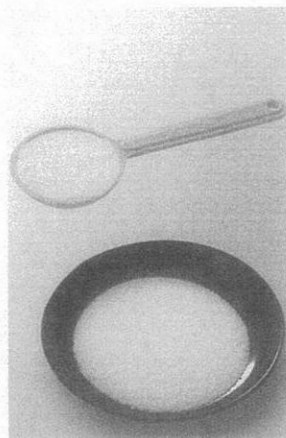
👉 どれだけ使う調味料

D-15

食塩の大さじ、小さじによる目安

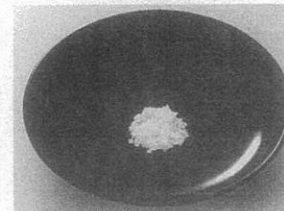
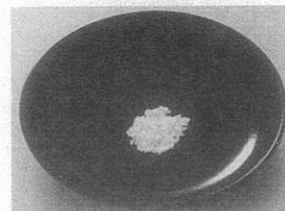
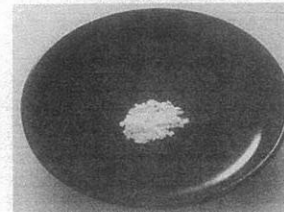
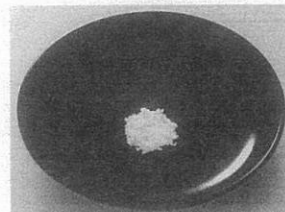


小さじ1 (6g)

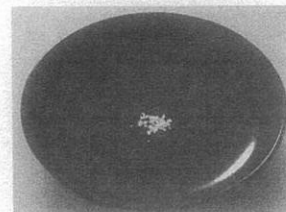
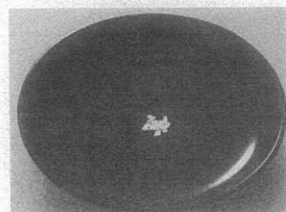
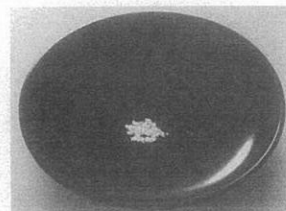
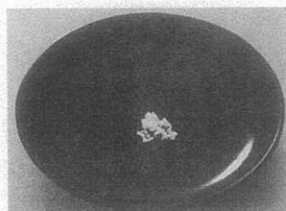


大さじ1 (18g)

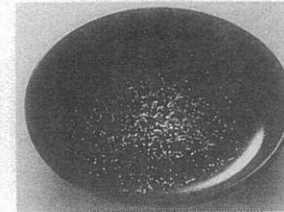
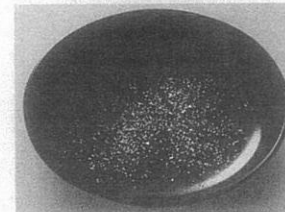
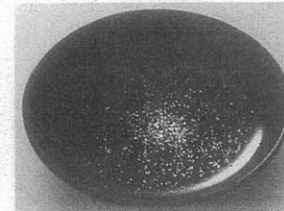
食塩ひとつまみ



食塩ぱらぱら



食塩ひとつり



教材No. D-15

【教材のねらい】

- ・食塩のひとつまみの量のちがいを理解する。

【資料の使い方】

- ・食塩、ひとつまみ、ひとつふりでも量が異なる。
- ・実際に調理をする人には、小さじ、大さじの食塩量を知ってもらう。

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ゲー
- ・1品でこれだけ摂れる鉄ー鉄ランキンゲー
- ・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ゲー

D-16

👉 1品でこれだけ摂れるカルシウム



教材№. D-16

【教材のねらい】

・料理に含まれるカルシウムの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

D-17

1品でこれだけ摂れる鉄

