

【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。

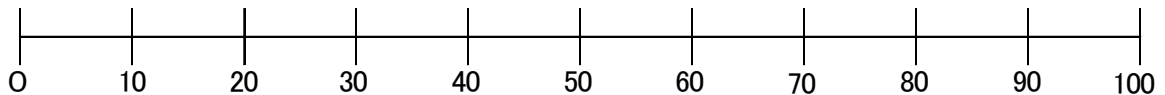
お名前 _____

1. 自分の健康上の問題点に○を付けてみましょう。

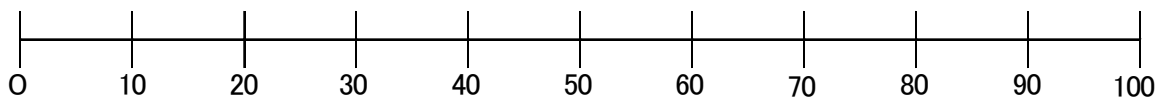
1. メタボリックシンドローム	2. 肥満	3. 血圧
4. コレステロール	5. 血糖	6. 肝機能
7. 腎機能	8. 心電図	9. その他()

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 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	↓ 目標体重 <input type="text"/> (kg)
体重	(kg)	現在の体重も考慮して	
性別	男・女	基礎代謝基準値 <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)	
日常の生活活動状況		身体活動レベル <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{目標体重(kg)} & \times & \text{基礎代謝基準値(kcal/kg/日)} & \times & \text{身体活動レベル} & = & \text{1日に必要なエネルギー量(kcal/日)} \\
 \text{} & \times & \text{} & \times & \text{} & = & \text{}
 \end{array}$$

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

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)

	食事摂取基準	肥満症治療ガイドライン(2006)		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)		
		BMI25以上30未満	BMI30以上			第1段階(総摂取エネルギー・栄養素の適正化)		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・栄養素の適正化)		第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)				
		標準体重×25kcal	標準体重×20kcal			適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×身体活動量(注2)	適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)	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
栄養配分の適正化	総摂取エネルギー			エネルギー摂取量=標準体重(注1)×身体活動量(注2)	適正体重の維持(BMIで25を超えない)	適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)					適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)				糖尿病治療に準じた摂取エネルギーの適正化	
	エネルギー比率	炭水化物	50%~70%	炭水化物60%(100g以上/日)	炭水化物60%(100g以上/日)	炭水化物60%	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物 60%	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下			
		たんぱく質	20%未満	たんぱく質15~20%(標準体重×1.0~1.2g/日)	たんぱく質15~20%(標準体重×1.0~1.2g/日)	1.0~1.2g/kg標準体重(中アミノ酸) 300mg/gクレアチニン以上が持続する場合は0.8~1.0g/kg標準体重)				タンパク 15~20%(鶏鳥肉より魚肉大豆タンパクを多くする)						
		脂肪	20%~30%未満	脂質20~25g(20g/日以上)	脂質20~25g(20g/日以上)	炭水化物、タンパク質量の残りを脂質でとる	脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪15%以下	脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂質由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪15%以下		
	炭水化物	砂糖			単糖類(特に等を含む清涼飲料水)の制限			可能な限り制限(菓物を除き調味料のみでの使用)	可能な限り制限(菓物を除き調味料のみでの使用)			可能な限り制限(菓物を除き調味料のみでの使用)	可能な限り制限(菓物を除き調味料のみでの使用)			
		果物			高中性脂肪血症の場合果糖・果糖の摂取を可能な限り少なくする		80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内	80~100kcal以内			
		アルコール			血糖コントロールの確率が達成できない場合、および肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併している場合は極力禁酒	25g以下(他の合併症を考慮して指導する)		禁酒	禁酒	25g以下(他の合併症を考慮して指導する)		禁酒	禁酒			過剰摂取(日本酒)合計量はビール500mlまたはウイスキー(40%)を飲む、純酒日2日/週以上
		食物繊維	10g/1000kcal	25g以上	25g以上	20g~25g/日以上	25g以上			25g以上						
	脂質	コレステロール	男 750mg 女 600mg			高コレステロール血症の場合 1日300mg以下	コレステロールの摂取を控える	1日300mg以下	1日200mg以下		1日200mg以下	1日200mg以下	1日200mg以下			
		脂肪酸		必須脂肪酸の確保	必須脂肪酸の確保	高中性脂肪血症の場合飽和脂肪酸を可能な限り少なくする	飽和脂肪酸の摂取を控える	P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3		P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3	P/M/S比=3:4:3			
たんぱく質	プリン体	400mg	動物性たんぱく質比45~50%の確保	動物性たんぱく質比45~51%の確保											400mgを超えない	
	魚・大豆製品					鳥・獣・肉より多くする				鳥・獣・肉より多くする						
ビタミン	ビタミンB6	男 1.4mg 女 1.2mg														
	葉酸	240μg														
	ビタミンB12	2.4μg	必要量の確保	必要量の確保					多い野菜、果物などの食品を多くとる							
	ビタミンC	100mg														
	ビタミンE	男 8~9mg 女 8mg														
電解質	カリウム	1600mg/日	必要量の確保	必要量の確保	野菜・果物の積極的摂取(重要な腎障害を伴う場合は推奨されない)											
	ナトリウム(食塩相当量)	男10g未満 女8g未満	10g以下	10g以下	高血圧合併症患者は1日6g未満が推奨され、腎臓合併症は病期により異なる	食塩制限 6g/日未満										
	カルシウム	600mg	必要量の確保	必要量の確保												
	水分														十分な水分摂取(摂取量2000ml/日以上)	
その他														尿をアルカリ化する食品の摂取		
生活習慣	運動				頻度は15~30分の歩行を1日2回を毎日行うか少なくとも1週間に3回以上、運動量の目安は1日約1万歩	最大酸素摂取量30%位の軽い有酸素運動をできるだけ毎日(ただし心血管病を有する患者は事前にメディカルチェックを行い禁止あるいは制限)									食後1時間以降に毎日継続できる軽い運動(有酸素運動)を行う	
	喫煙				禁煙	禁煙		禁煙		禁煙	禁煙	禁煙				
	ストレス														ストレスの解消	

(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~kcal/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・痛風の診療ガイドライン(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。