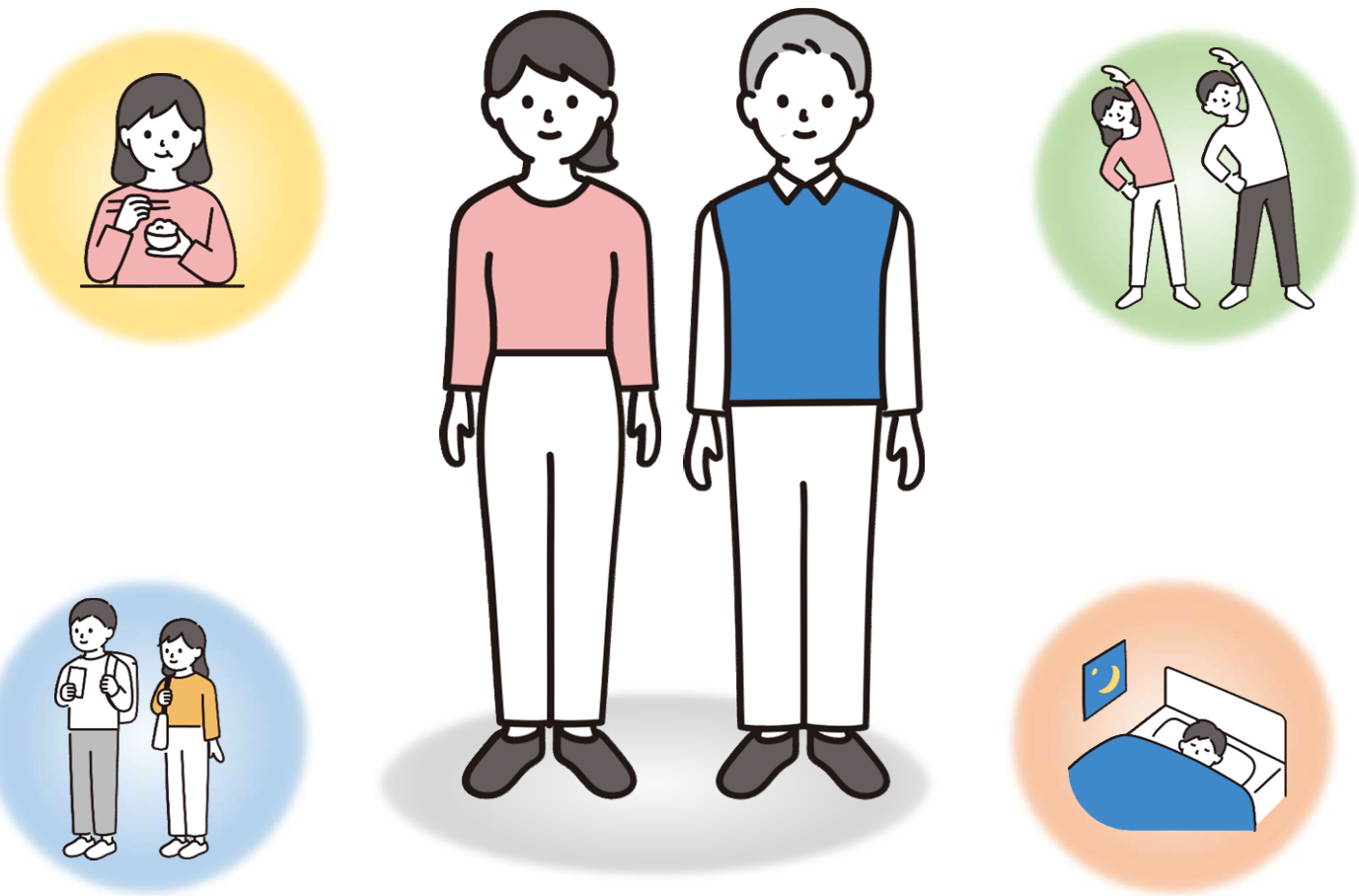
ヘルスアップ
ガイドブック

Guidebook for healthcare



名前

Soka City

草加市ヘルスアップガイドブックをご活用ください

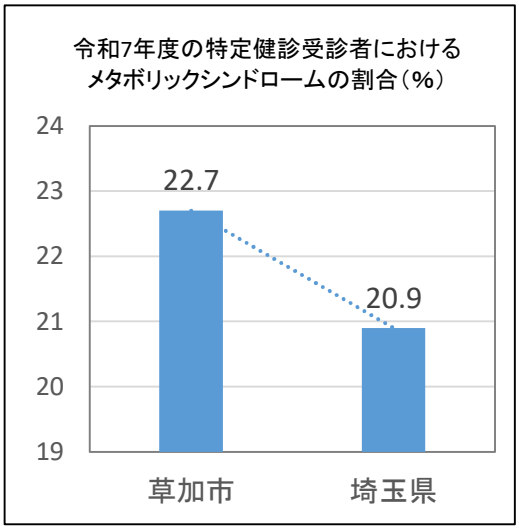
特定健診を受けて、体重や腹囲、血圧・血糖・脂質など、気になる項目がありましたか。

草加市のメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・脂質異常）の割合は22.7%で、埼玉県全体の割合（20.9%）より多い割合となっています。

メタボリックシンドロームや生活習慣病は自覚症状がないため、気付いた時には症状が進んでいることがあります。

このヘルスアップガイドブックには、運動・食生活・禁煙など生活習慣を改善するためのヒントが満載です。

毎日のすこやかな生活にぜひお役立てください。





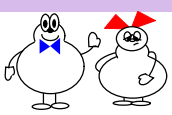


3～4か月後の目標

（食事）

（運動）

（その他）



目 次

健診結果を振り返ろう

あなたのメタボ度をチェック……1
病気予防のポイントは血管です……2
病院血圧と家庭血圧の違い……3
今から始めるすこやか生活……4



もっと体を動かそう

運動は３つの要素を組み合わせて……5～11
めざそう！「週に２３メッツ・時」……12
＋10(プラス･テン)から始めよう……13



禁煙・歯・ストレスなど

禁煙する……14～17
歯の病気とあなどるなかれ……18～19
睡眠をしっかりとり、ストレスを解消する……20～21



食事

栄養のバランスを整える……22～29
望ましい食習慣にする……30～31
外食・中食を楽しくヘルシーに……32～33
油をとり過ぎないようにする……34～36
食塩を控える……37～39
菓子類・ジュースはほどほどに……40～41
飲酒を控える……42～43



実行

ヘルスアップカレンダーのすすめ……44～51



健診結果を振り返ろう

あなたのメタボ度をチェック

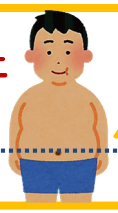
メタボリックシンドロームは、**腹囲が基準**となります。
腹囲に加え、❶～❸のうち、**2項目以上に該当**したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪型肥満

腹囲　男性８５cm以上　女性９０cm以上

腹囲の測り方

- おへその高さで水平に測ります。
- 計測はできるだけ空腹時に行いましょう。
- まっすぐ立って、軽く息を吐いて計測します



＋

❶ 高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl以上
または
HbA1c
6.0%以上

❷ 高血圧

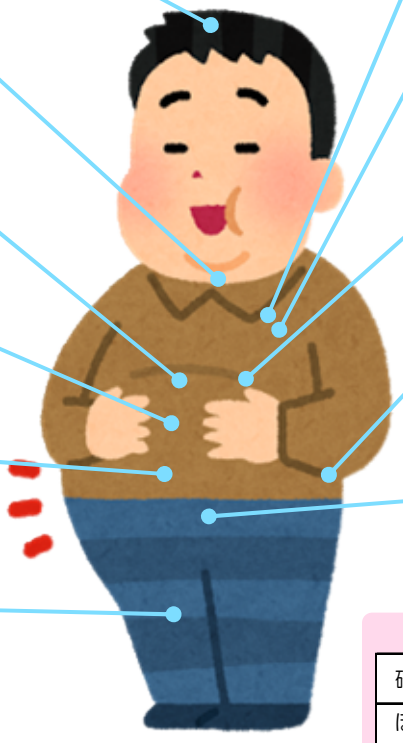
収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

❸ 脂質異常

中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

肥満が引き起こすさまざまな病気

■は特に内臓脂肪型肥満との関わりが深い病気です。



■脳卒中
脳の血管がおかされる病気の総称。突然発病し死亡するケースや、深刻な後遺症を残すことも多い。

睡眠時無呼吸症候群
脂肪がのどや気管支を押しつぶすため、睡眠中に継続的に無呼吸を繰り返す。

■脂肪肝
肝臓に脂肪がたまり、肝硬変へと進行するおそれもある。

胆石
コレステロールが増えて胆道に結石ができる。

■糖尿病
過食などによって、脂肪細胞から、インスリンの働きを低下させる物質が分泌され、血糖値が高くなる。

膝関節障害
重い体重を支えるため、膝の軟骨がすり減り、骨どうしがこすれて痛みが発生する。

月経異常
ホルモンのバランスが崩れ、過少月経や無月経になる。

■高血圧
体重が増加した分、必要となる血液が増え、心臓や血管に負担がかかる。

■心臓病
心臓に酸素と血液を送る冠動脈の硬化が原因で心筋梗塞や狭心症に。発作が起きると、胸が締めつけられるように痛む。

■脂質異常症
血液中に中性脂肪やＬＤＬコレステロールがたまりやすくなり、ドロドロ状態になる。

腰痛
腹部に脂肪がつき、悪くなったバランスを保つために腰に負担がかかる。

■高尿酸血症
尿酸値が高くなり痛風になりやすい。

太りすぎによるがんのリスク

確実に増加	乳がん（閉経後）、肝臓がん
ほぼ確実に増加	大腸がん、子宮体がん
増加する可能性あり	すべてのがん、胃がん、膵がん、乳がん（閉経前）

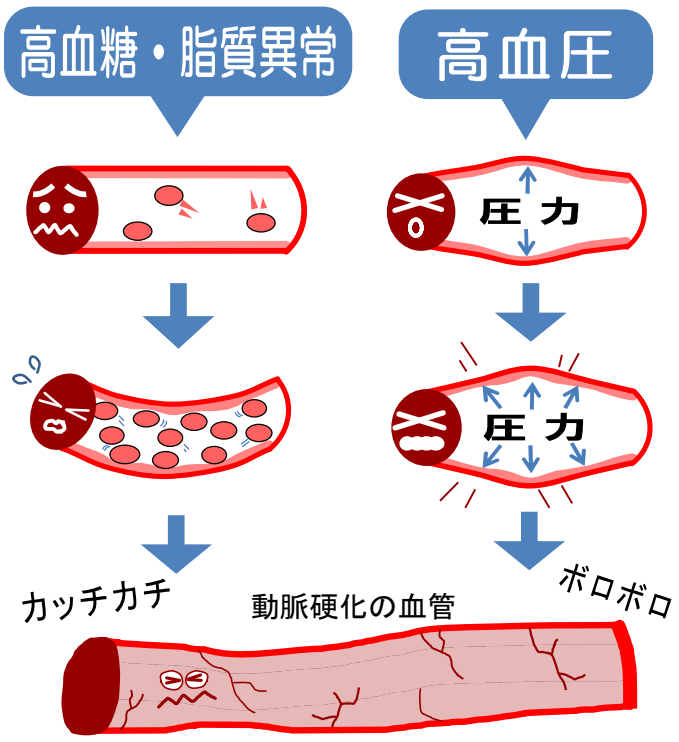
※出展：科学的根拠に基づくがん予防法

健診結果を振り返ろう

病気予防のポイントは血管です

高血圧や高血糖・脂質異常は、自覚症状がなくじわじわと血管を傷つけながら動脈硬化を引き起こします。日本人の死亡原因のおよそ半数を占める脳卒中と心臓病はどちらも血管が破綻して起こる病気です。

病気は血管から始まっている



1 血圧や血糖値などが高い状態が続くと・・・

2 血管に傷ができやすくなる

- 血管の弾性（しなやかさ）がなくなる
- 血管が破れやすくなる
- 血管がつまりやすくなる、流れにくくなる

3 動脈硬化が促進

- 自覚症状がないので放置してしまうと重大な合併症を引き起こします。

4 脳や心臓、腎臓などに障害がおこる

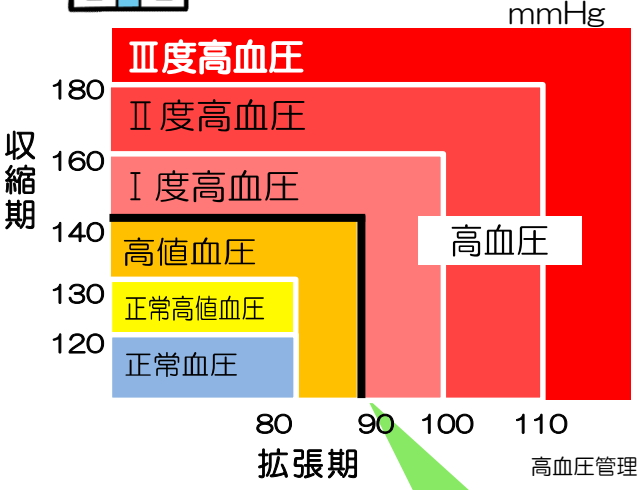


健診結果を振り返ろう

病院血圧と家庭血圧の違い

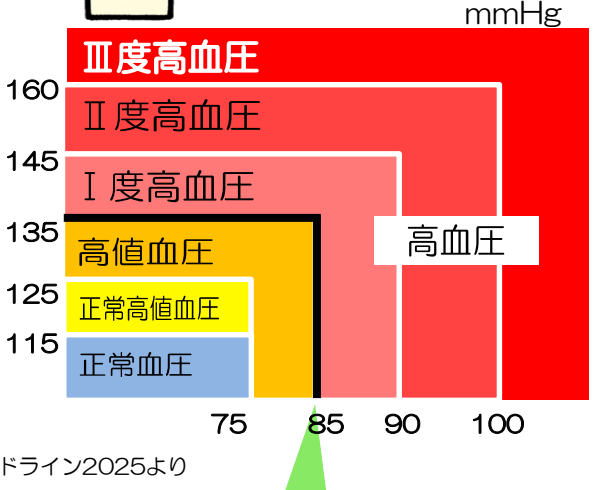
病院での血圧測定は、いつもと違う環境のため緊張するなど正確に判断することが難しいものです。そのため家庭で定期的に測り、自分の血圧の特徴を知りましょう。
一般的に家庭血圧は、病院血圧より低めに基準値が設定されています。

病院血圧の分類



収縮期血圧**140mmHg以上**、または、
拡張期血圧 **90mmHg以上**は、
高血圧と診断されます。

家庭血圧の分類



高血圧管理・治療ガイドライン2025より

収縮期血圧**135mmHg以上**、または、
拡張期血圧 **85mmHg以上**は、
高血圧と診断されます。

家庭での血圧測定のすすめ

測り方

①おすすめは１日２回、起床後１時間以内と就寝前です。
②できるだけ条件を一定にするため、毎日同じ時間帯に測り、記録します。
③トイレをすませてから、いすに座り、数分安静にしてから測ります。
④飲酒や睡眠不足、疲れ等の状況も合わせて記録します。





運動、食事、入浴、喫煙等で血圧は変動しますので、その直後は避けます。
これから血圧計を購入される方は、上腕で測定するタイプをお勧めします。

さまざまなタイプの高血圧

仮面高血圧

動脈硬化になりやすいといわれている。
- 夜間高血圧…… 心臓病や糖尿病、睡眠時無呼吸症候群の人に多い。
- 早朝高血圧…… 高齢者や飲酒の習慣がある人に多い。
- 職場高血圧…… ストレスや疲労が原因。

白衣高血圧

病院で測ると、緊張して血圧が上がってしまい、正しい値が出ない場合のこと。将来、持続した高血圧になる可能性が高いといわれている。

健診結果を振り返ろう

今から始めるすこやか生活

ステップ1 生活習慣を振り返ろう

運動不足が原因

生活活動

- 移動はいつも車を使う
- エスカレーターやエレベーターをよく使う
- まめに動くほうではない
- あまり歩かない



運動習慣

- 運動習慣がほとんどない

喫煙・睡眠・ストレスが影響

- たばこを吸っている
- 睡眠不足だ
- ストレスが多い



食事に関することが原因

食事の規則性

- 食事の回数や時間が不規則
- 夕食後に飲食する



栄養バランス

- 野菜が不足している
- 油っぽいものが多い

食塩のとり方

- 漬物など塩辛いものが多い
- 濃い味付けが好き

食事の量

- 満腹になるまで食べる
- ごはんはおかわりする
- おかずの量が多い
- 外食が多い



菓子類・アルコール

- お菓子・ジュースが多い
- アルコールの回数や量が多い

ステップ2 体重や腹囲の変動に注目！

体重や腹囲の変化が、どのくらいの期間で起こったのかを振り返ることも大切です。年齢とともに起こる変化に加え、生活の変化の影響もあるかもしれません。

あなたはどちらのタイプ？

20歳の頃と比べて
体重が10kg以上増えた

少しのエネルギー過剰が積み重なって、年々少しずつ体重が増えるタイプ

毎日あめ玉2個（30kcal）食べる → 1年後には約1.5kg増！ → 10年後には約15kg増！



1年間で
体重が3kg以上増えた

生活の変化により運動・食習慣が変わり、体重が増えるタイプ

通勤で20分歩いていたが、車通勤にした（消費エネルギー120kcal減） → 1年後には5kg増！



晩酌でビール1缶（500ml）飲むようになった（摂取エネルギー200kcal増） → 1年後には10kg増！



ステップ3 あなたにできそうなことは何かな？

何からはじめるか、目標を立て実行しよう！

あなたの「この習慣が・・・」という改善すべき生活習慣の芽はみつかりましたか？今度はその芽をどうやって摘むかです。



もっと体を
動かそう

運動は3つの要素を組み合わせて

運動には生活習慣病予防、心肺機能や筋力の向上、ストレスの解消など健康を保つために多くの効果があります。運動には３つの種類があり、それらをバランス良く組み合わせて実施するとより安全で、効果的な運動になります。





有酸素運動

ウォーキング、水泳、ジョギング、ダンス、水中ウォーキングなど

体脂肪の燃焼の基本となる運動

- 心肺機能の向上
- 血行促進
- 全身運動で持久力アップ
- ストレス発散

筋力運動

腹筋など

基礎代謝を上げ、効率よく脂肪燃焼する運動

- 筋肉量が増加する
  →基礎代謝の増加→太りにくい体
- 膝痛や腰痛の予防･改善
- 転倒予防



柔軟運動

ストレッチング

ケガを予防し、大きな動きの全身運動

- 運動に対する準備
- けがの防止
- 疲労回復
- 肩こりや腰痛の予防･改善
- 関節可動域の拡大
- 全身の血行を良くする
- 肉体的、精神的な緊張を解消



有酸素運動

有酸素運動とは酸素を取り込みながら、長時間続けられ気軽に始められる運動です。
体脂肪の燃焼や生活習慣病の予防に効果があります。

身体活動の目標

1日約8000歩(60分)以上

高齢者は約6000歩(40分)以上

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

まずは、歩数計をつけてご自分の現在の1日の活動量を知り、
1日10分増やすことから始めましょう。

効果的なウォーキングの方法



- 視線は遠くに、あごは引く
- 胸を張る
- かかとからつま先に体重移動を意識して
- かかとから着地
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きく、特に後ろに振ることを意識して
- つま先でしっかり地面を蹴り出す
- 歩幅はできるだけ広くとる

ウォーキングに適したシューズ

ジョギングシューズやテニスシューズ等、
かかとにクッション性があり
底は柔軟性のあるもの

安全で効果的な運動ができているかチェックしてみましょう。

運動強度５０～６０%、息が軽くはずむ程度の運動が、安全で効果的な運動だと言われています。
ウォーキングでは、会話しながら歩くことが可能なくらいです。
運動直後の心拍数（=脈拍）を測定し、目標心拍数に到達していれば、脂肪が燃焼しやすい運動だったといえます。

●年齢別の目標心拍数

心拍数／分

運動強度	40～49歳	50～59歳	60歳以上
60%	130	125	120
50%	115	110	110

脈拍の測定と心拍数の求め方

①親指の付け根の橈骨（とうこつ）動脈に指を３本沿わせ、15秒間の拍動を測定する。
②４倍し1分間の脈拍を計算する。



●個人の目標心拍数

① 安静時の心拍数を測る。　[A　　] 拍/分

② 最高心拍数を出す。　220－年齢（　　）歳 ＝ [B　　] 拍/分

③ 運動強度６０%での目標心拍数を出す。

([B　　] － [A　　]) ×0.6（強度６０%）＋ [A　　] ＝ [目標心拍数　　]

草加市　ヘルシーロードウォーキングマップ



①綾瀬川コース
距離：約３km　所要時間：約35分

②外かんコース
距離：約4.9km　所要時間：約１時間

③草加松原遊歩道
距離：約1.6km　所要時間：約20分

④辰井川コース
距離：約2.5km　所要時間：約30分

⑤そうか公園コース
距離：約1.5km　所要時間：約20分

⑥谷古田・外かんコース
距離：約5km　所要時間：約1時間

⑦葛西用水コース
距離：約2.6km　所要時間：約30分

⑧瀬崎コミュニティコース
距離：約2km　所要時間：約25分

筋力運動

筋力トレーニングは週2～3日することが目標です。1日5分程度の短時間からでも日常生活の中でとり入れ、筋肉量を維持しましょう。膝や腰等に痛みがある方は、痛みが強い時は安静にし、痛みが落ち着いていたら動かすことも大切です。筋肉を鍛えることで痛みが和らぐ効果が期待できます。自分のペースで取り組みましょう。

スクワット

目安：8～10回

① 両足を肩幅より少し広めに開き、ももの付根に手を添える。
② 胸を張り、手をお腹と太ももで挟み込みお尻を後ろに突き出すようにしながら膝を曲げる。（膝がつま先より前に出ないように）

- つま先と膝は同じ方向
- 背中を丸めないように胸を張りながら行う





膝伸ばし

目安：左右10回ずつ

① イスに深く座り、片足をゆっくり伸ばしながら上げる。
② 5秒保ったらゆっくりと下ろす。
③ もう片方の足も同様に行う。

- イスに背を持たれないようにする
- ひざ下から太ももまでがまっすぐになるよう上げる
  最初は少し上げただけでも効果あり
- つま先は真上に向ける

膝痛の人にもおすすめ





カーフレイズ（かかと上げ）

目安：8～10回

① 足を腰幅に開いて立つ。
② かかとを上げ2秒キープする。
③ ゆっくり下ろす。

- ふくらはぎの筋肉を意識しながら行う



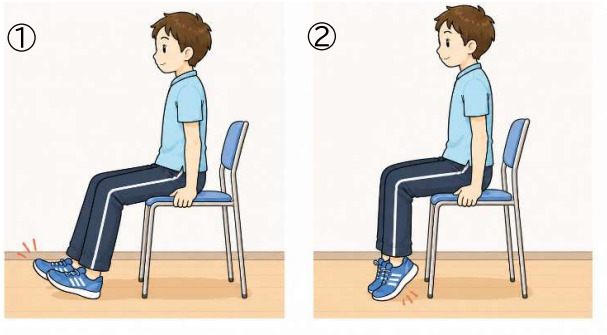


つま先・かかと上げ

目安：8～10回

① イスに深く座り、肩幅に足を広げる。
② つま先をゆっくり上げたところでキープし
ゆっくり下ろす。
③ かかとも同様に行う。

- 出来る限り大きく動かす
- すねとふくらはぎの筋肉を
意識しながら行う

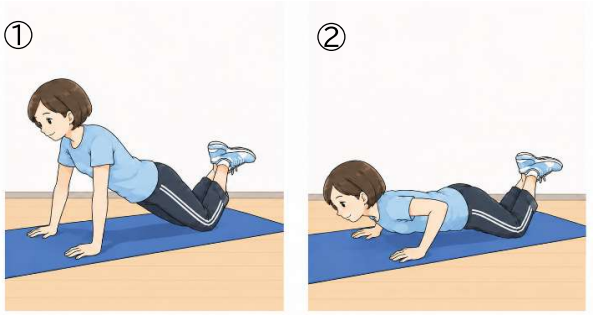


プッシュアップ（腕立て）

目安：8～10回

① 手は肩幅よりやや広く開き、腰は伸ばして
両膝を床につける。
② 肘を曲げて胸を床に近づけてから戻す。

- 胸から膝までまっすぐな姿勢を
維持して行う

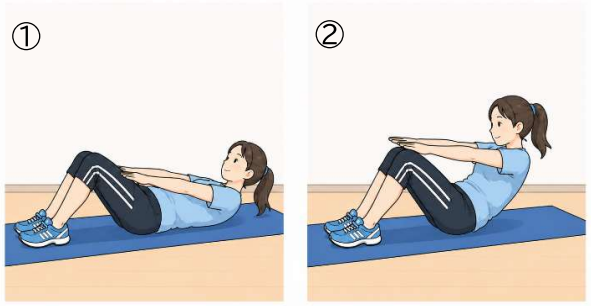


トランクカール（腹筋）

目安：8～10回

① 仰向けになり膝を立て、ももに手を添える。
② おへそを覗き込むように背中を丸めながら
手で膝を触るまでゆっくり起き上がる。
③ ゆっくりもどす。

- 起き上がるときにしっかり息を吐く



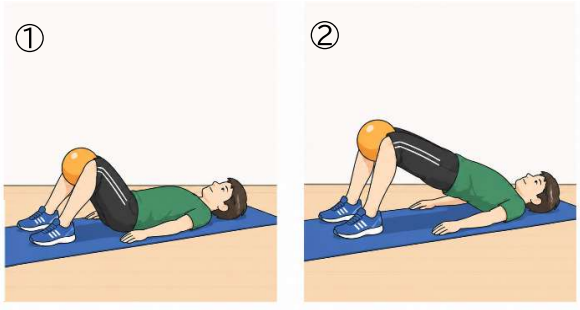
ヒップリフト

目安：8～10回

① 仰向けで足を肩幅に広げ、膝を立てて
ボールを挟む。
② 腰を持ち上げて、膝から肩までが
まっすぐになるよう3秒姿勢を保ち、下ろす。

- 腰をそらないようにする
- 腰を持ち上げるのがつらい人は
腰を上げすにおなかに力を入れる
だけでも効果あり

腰痛の人にも
おすすめ



柔軟運動

運動の前後には必ず行い、けがの予防や運動パフォーマンス向上につなげましょう。
伸ばしているところを意識して行うことで効果が大きくなります。

注意点

- 無理な負荷がかかり痛めることがあるので、反動をつけないで行います。
- からだにたくさんの酸素を取り込み筋肉に送るため、呼吸は止めないようにします。



①首（横）

耳～側頭部あたりに手を添え、腕の重みで首を横に倒す



②首（後ろ）

両手を頭の後ろで組み、腕の重みで首を前に倒す



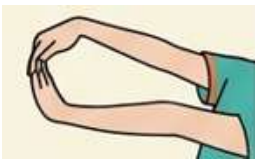
③　肩

伸ばす方の腕の肘に片方の手を添え胸へ引き寄せる



④　腕

腕を後ろに曲げ、反対の手を肘に添えて引き寄せる



⑤前腕（下）

指先を上へ向けて反対の手で手前に倒す



⑥前腕（上）

手の甲を前に向け、手のひら全体を下から手前に倒す



⑦　胸

両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せるようにして胸を開く



⑧　背中

両手を前で組み、おへそをのぞき込みながら前屈し 腰背部を伸ばす



⑨ふとも（前）

伸ばす足の足首またはつま先を持ち、かかとをお尻につける



⑩ふくらはぎ

後ろの足裏を床にしっかりつけ、体重を前足にかける



⑪ふとも（後）

おなかをふとももに近づけるように倒す



⑫腰（捻転）

ひざの向きとは反対にからだをひねる



⑬腰（縦）

両ひざをおなかにかかえる



⑭うちもも

ひざを床につけるように押す



⑮すね

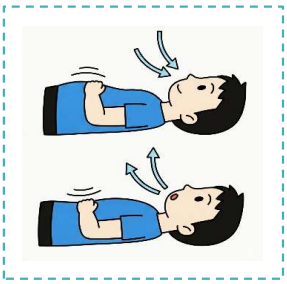
つま先を遠くへ伸ばす

こんな方法でお腹周りに刺激を

ドローイング

ドローイングとは、お腹をへこませる動きと、腹式呼吸で
お腹周りのインナーマッスル（腹横筋・腹斜筋）を鍛え、
お腹回りのすっきり効果を期待する運動です

❶ 仰向けか、いすに座りお腹を意識する
❷ 腹式呼吸を数回する
❸ 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる
❹ 限界までお腹をへこませながら
息を吐き切り10～30秒キープする
❺ ゆっくりと呼吸を戻す





1日３～4回やってみましょう。

動画を見ながら
正しい動きで筋力アップ！

公益財団法人
草加市スポーツ協会
公式YouTubeより

自宅でできる
簡単トレーニング



- 1.起床時
- 2.移動しながら
- 3.仕事しながら
- 4.家事をしながら
- 5.テレビの
コマーシャル中に

更に
レベルアップ
したい人は

草加
フィットネスクラブ



- リズム体操
筋力トレーニング
- お家トレーニング
エクササイズ
- お家でできる
ワークアウトエクササイズ
- 全身シェイプ
止まらない！止まれない！
- シェイプアップ
とにかく下腹部

もっと体を動かそう

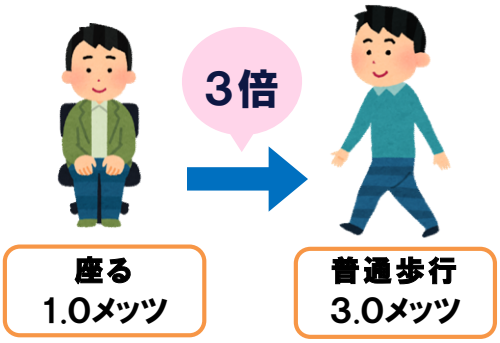
めざそう！！「週２３メッツ・時」の身体活動！

強度が「３メッツ」以上の身体活動を「週２３メッツ・時」以上行うことが理想です。

メッツとは？

メッツとは活動の強度のこと。座っているときを「1メッツ」として、その何倍のエネルギーを使うかで活動の強さを表したものです。

例えば、歩行の強度は「３メッツ」に相当します。つまり、座っているときの３倍のエネルギーを消費するということです。



メッツ・時とは？

身体活動の強度（メッツ）× その活動の実施時間（時）

で算出される、身体活動の量を表す単位です。

身体活動の強度表

表を参考に、「週23メッツ・時」以上を目指しましょう

あなたの身体活動量を計算してみましょう

□ メッツ × □ 時間 × □ 日 ＝ □ メッツ・時

例　ウォーキング　4.0 メッツ × 1 時間 × 6 日 ＝ 24.0 メッツ・時

活動の強度	生活活動（家事・仕事など）	運動（スポーツ・トレーニング）
約3.0メッツ（普通の歩行並み）	・普通歩行 ・屋内の掃除 ・掃除機をかける 	・ボウリング ・ピラティス 
約3.5メッツ（ややしっかり）	・自転車 ・お風呂掃除 ・庭の手入れ ・荷物を運ぶ 	・自転車エルゴメーター ・軽い筋トレ 
約4.0メッツ（活発な動き）	・階段を上がる 	・ラジオ体操第一 ・ウォーキング ・卓球 
4.5メッツ以上（しっかり運動）	・重い荷物を運ぶ（8.0メッツ） 	・水中歩行、水泳（4.5～6.0メッツ） 

出典：厚生労働省　地域健康政策推進事業委託事業（2026年1月版）

もっと体を動かそう

＋10（プラス・テン）から始めよう

あらためて「運動」というと、なかなか時間や機会をつくることができないものです。でも、普段からのちょっとした心がけで、今より１０分多く毎日体を動かしてみませんか。
健康寿命※をのばすことができます。

※健康日本２１（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

こうすれば＋10!

朝



- 散歩
- ジョギング
- ラジオ体操
- 庭の手入れ



- ひとつ手前の駅で降りて歩く
- 電車などの乗り換え時、ホームや改札まで歩く距離を延ばす



- 床掃除をするときはモップではなく、雑巾がけにする



昼

- 生活の中で、「ここだけは歩こう」「ここだけは階段を使おう」という場所を決める



- 新しい道を探しながら散歩する（思わぬスポットを発見できるかも）



- 家族や友人など歩く仲間を見つける



夕

- あえて遠いコンビニやスーパーまで歩いて行く（意外な発見もあっておもしろいかも）



- 歩いて１０分くらいのところには歩いて行く



- 自転車で買い物に行く場合、行きは押して歩いて、帰りは乗って帰る





夜

- テレビを見ながら筋トレなど



- お風呂あがりにストレッチ





1日に10分活動量を増やすだけで、生活習慣病の発症リスクが３％低下するといわれています。
また、身体活動によって大腸がんと乳がんのリスクが減少すると言われています。



「座りっぱなし」に注意しましょう



長時間の座りっぱなしは、筋力の低下や生活習慣病の発症、むくみや血栓の原因等、健康を大きく損なうことにつながります。
日本人が座って過ごす時間は、世界20か国中で最も長い（1日あたり7時間）と言われています。
特に自宅で過ごす時間が長い方は、じっとしている時間を減らし、少しでも体を動かすことを意識してみましょう。

30分に１回、少なくとも１時間に１回は立ち上がり、体を動かしましょう。



例
- お手洗いに行く。
- 飲み物を取りに行く。
- ストレッチやラジオ体操をする。

禁煙・歯
ストレスなど

禁煙する

今からでも遅くない禁煙!

禁煙を始めるのに、遅すぎるということはありません。
禁煙を続けると、狭心症や心筋梗塞や肺がんなどになる確率がどんどん下がり、
数年後には喫煙しない人と同レベルまでになります。

喫煙者本人への影響

たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、
年間約１３万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

- がん
  - 肺がん 咽頭がん 喉頭がん
  - 口腔がん 食道がん 膀胱がん
  - 舌がん 胃がん すい臓がん など
  - ※ 喫煙者は非喫煙者に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高くなることがわかっています。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）※
  - 肺気腫　慢性気管支炎
  - ※ 別名「たばこ病」とも言われ患者さんの90%以上が喫煙者です。
- メタボリックシンドローム
- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- 高血圧
- 骨粗しょう症
- 脳梗塞
- 加齢黄斑変性・白内障
- 狭心症・心筋梗塞
- 歯周病
- 閉塞性動脈硬化症
- 口臭

主流煙



副流煙

周囲への影響

- がん
- 心筋梗塞
- 喘息
- 乳幼児突然死症候群

など

受動喫煙の健康被害も深刻です。
肺がん、虚血性心疾患で年間6800人が亡くなっていると報告されています。
低出生体重児、乳幼児突然死症候群、子供の中耳炎や肺炎も受動喫煙によってリスクが高くなります。

ニコチン依存度チェック



禁煙治療の保険診療で用いられるチェック表です。
当てはまるものに〇をつけましょう。
（すでに禁煙を始めた方は、禁煙する前の状態に照らしてお答えください。）

	質　　問	はい	いいえ
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか？（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5	問４の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？		
8	タバコのために自分に精神的問題（※）が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		

※禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

（日本循環器学会　日本肺癌学会　日本癌学会　日本呼吸器学会　禁煙治療のための標準手順書　第8.1版）

「はい」が5つ以上の方は、ニコチン依存症の可能性あり！



新型たばこも有害？！

WHOは新型たばこ（電子たばこや加熱式たばこ）について、有害物質が少ないことが強調されているものの、健康上のリスクを軽減させることにはつながらないほか、受動喫煙の有害性も否定できないと発表しました。



新型たばこは紙巻きたばこと比べてニコチンの燃焼する温度が低く、タールと一酸化炭素の発生は抑えられています。しかし、一部の商品に見られるような「有害性成分の量を９０％カット」などの表現は、人体に与える悪影響が他製品と比べて少ないことを意味するものではありません。喫煙行為自体が、左に記載されている病気の原因の一つとなり悪化させる可能性を高めます。いずれの種類のたばこに対してもニコチンへの依存をなくすために、禁煙が一番の健康法であることに変わりはありません。

禁煙しようと決めたら





準備

- 禁煙を始める日を決める。
- 禁煙の動機を確認する。
- 周囲に禁煙をすることを宣言する。
- 灰皿やライターなど喫煙器具を全部捨てる。
- 目につきやすい所に「禁煙」の張り紙をする。



実行

ニコチンの離脱症状(イライラする、だるい、頭痛など)は禁煙２日目から出始め、３日目にピークを迎えます。
４日目からは楽になり、５日目には多くの人が禁煙継続の自信を持つようになります。

- 吸いたくなった時は、１０分間我慢する。
- ゆっくり深呼吸する。
- 食べたらすぐに席を立つ、すぐに歯を磨く。
- ガムを噛む。冷たい水を飲む。
- 散歩や体操など、軽い運動をする。
- 喫煙者に近づかない。
- お酒やコーヒーは避ける。
- インターネットの禁煙サイトや医療機関の禁煙外来などを利用する。

体重増加は怖くない!

禁煙者の約８割に平均2kgの体重増加が見られます。ですが、禁煙後の体重増加は一時的です。

継続

- 禁煙して良かったことを考える。
- 今日までの努力に自信を持つ。
- 禁煙しようと思った理由を再認識する。
- たばこの害を思い浮かべる。
- まわりの人にも禁煙をすすめる。



禁煙の効果

直後
周囲の人をたばこの害で汚染する心配がなくなる。

２０分後
血圧と脈が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。

６時間後
血中の一酸化炭素濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。

２４時間後
心臓発作の可能性が少なくなる。

４８時間後
味覚や臭覚が戻ってくる。

数週間から３か月後
循環機能が回復する。
肺機能が３０%回復する。

１か月から９か月後
せきや息切れが改善する。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し、感染症を起こしにくくなる。

１年後
喫煙によって高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。

１０～１５年後
喫煙関連疾患のリスクがたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

禁煙外来ってどんなことをするの？

禁煙外来とは・・・ たばこに対する心理的依存（習慣）、イライラなどの離脱症状（禁断症状）を起こす「ニコチン依存」は、医師やお薬の力を借りなければ難しいときがあります。そのような時に、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。

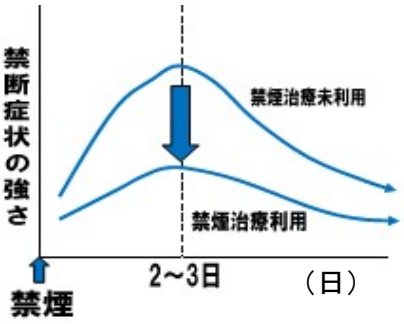


初回診察	初回の問診では、治療の説明、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などをチェックします。また、呼気（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定をし、禁煙補助薬の処方を受けます。
初回診察から2週間後（再診1）	喫煙状況の問診を受けます。 呼気の一酸化炭素の測定を行い追加処方を受けます。
4週間後（再診2）	呼気中の一酸化炭素の測定とともに、離脱症状の確認や対処療法などのカウンセリングを受けます。
8週間後（再診3）	
12週間後（再診4）	再診が最後、治療完了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツなどの指導を受けます。

※医療機関によっては、スケジュールが違うこともあります。
※保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は3か月です。
※健康保険による禁煙治療には、喫煙年数や本数など条件があります。

禁煙治療を利用すると

「比較的楽に」やめられる



禁煙は、自力でも可能ですが、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができます。

「より確実に」やめられる

禁煙の可能性が
禁煙補助剤で２～3倍アップ
指導を受けるとその内容に応じて
３倍近くまでアップ

（出典: U.S. Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence. 2008.）

「あまりお金をかけずに」やめられる

健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較(いずれも１２週分の費用)

ニコチンパッチ（貼り薬）
約14,000円



バレニクリン（のみ薬）
約20,000円



VS

紙巻きたばこ代
（1箱約600円,1日1箱）
54,000円



VS

加熱式たばこ代
（1箱570円,1日1箱）
51,300円



機械代別途（約10,000円）

(注1)健康保険による禁煙治療の自己負担は３割として計算
(注2)ニコチンパッチは８週間、バレニクリンは１２週間を標準使用期間として費用を算出

出典：禁煙治療のための標準手順書 第8.1版、2021

禁煙・歯ストレスなど

歯の病気とあなどるなかれ

歯周病とは

歯周病とは口の中の細菌により炎症が起こり、歯を支えている歯ぐきや骨が破壊される病気です。一度破壊されたら元には戻りません。

30歳以上の成人の８割が歯周病であると言われ、歯を失う原因の第1位となっています。始めは自覚症状がほとんどありませんが、知らず知らずに進行し悪化すると、歯ぐきから血や膿が出る、歯ぐきが腫れる、歯がぐらつくなどの症状が出現します。

歯周病予防のために、歯磨きやデンタルフロスによる日々のケアにしっかりと取り組みましょう。禁煙や食習慣の改善、免疫力アップのための適度な休養・運動も重要です。

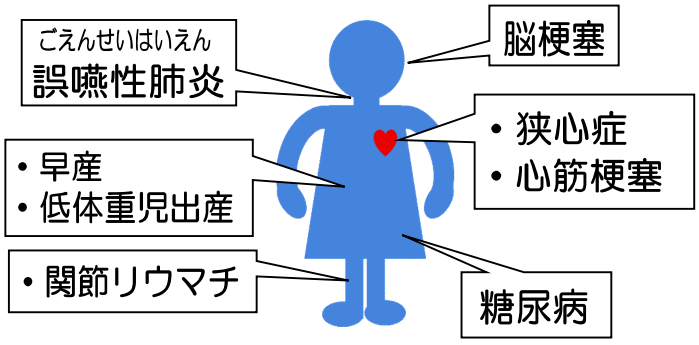
●歯周病の進行



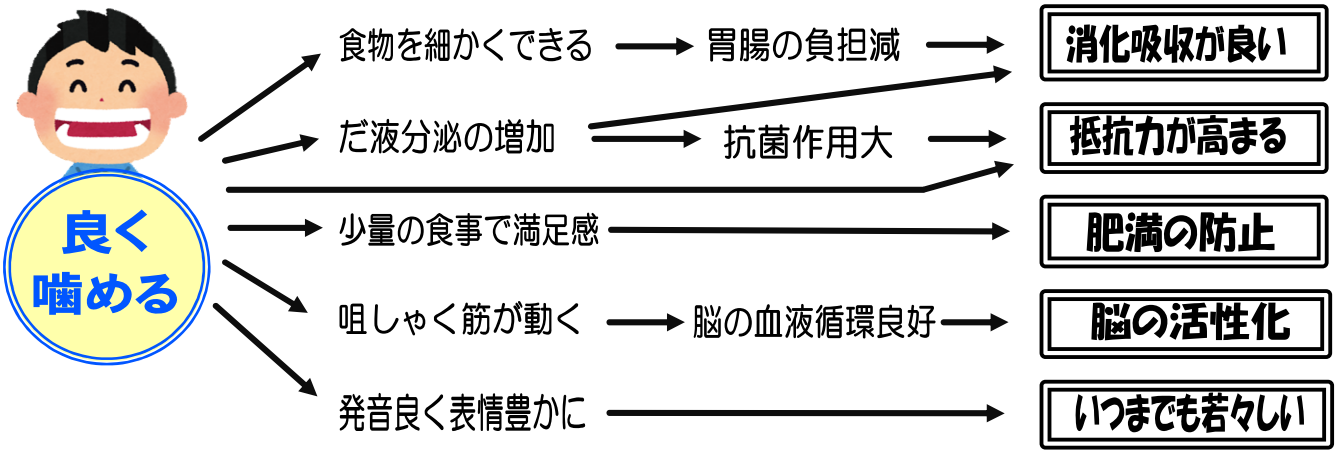
歯周病が全身に及ぼす影響

最近の研究では、歯周病は口の中の問題にとどまらず、全身の健康に影響を及ぼし、メタボとの関わりもわかってきました。

歯周ポケットの中にいる細菌あるいはその毒素が歯ぐきの血管に入り、全身に広がっていくためと考えられています。



健康な歯と歯ぐきが約束してくれること



歯周病セルフチェック

思い当たる症状をチェックしてみましょう

- ☐ 口臭を指摘された・自分で気になる
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨き後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れてきた
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る



- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯並びが変わった気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする



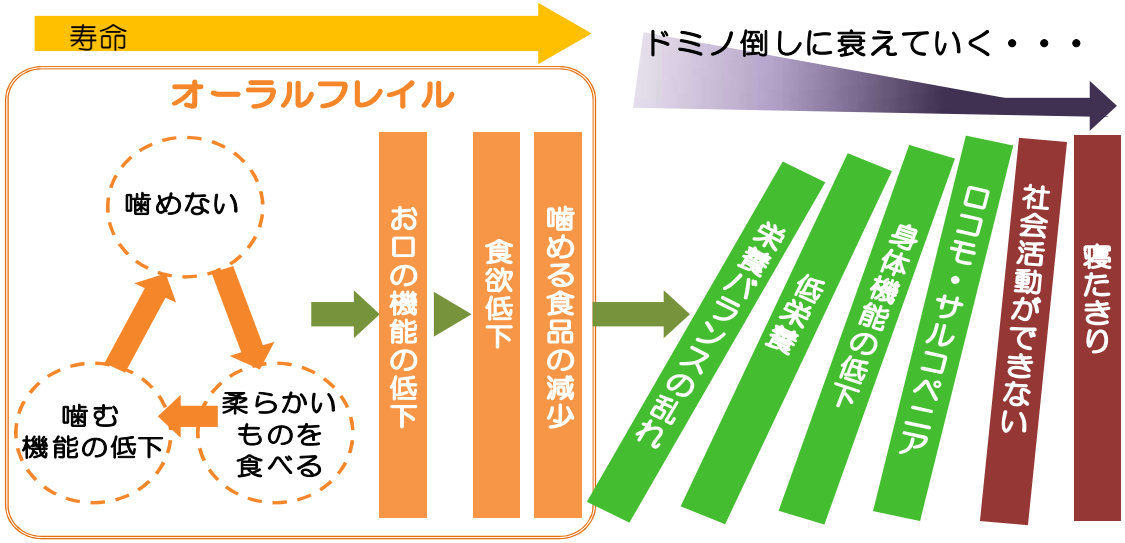
チェックが0個	これからも歯みがき等の日々のケアにしっかりと取り組みましょう！ 定期的に歯科健診を受けることが大切です。
チェックが1～3個	歯周病の可能性があります。歯科医院を受診し歯周病かどうか確認してもらいましょう。歯磨きがきちんとできているか、お口のケアについて相談してみるのもオススメです。
チェックが4～5個以上	歯周病が進行しているおそれがあります。 早期に歯科医院を受診しましょう。



オーラルフレイル対策を

オーラルフレイルとは、口周辺の筋力が低下し、「話す」「食べる」「飲み込む」「呼吸する」「唾液を分泌する」などの機能が衰えることです。

「歯を失う」→「噛めない」→「やわらかいものばかり食べる」→「噛む機能・口周辺の筋力が低下」という悪循環によって、オーラルフレイルは進行します。



オーラルフレイル対策のためにも、歯周病予防は重要です。

お口と全身の健康づくりに取り組んでいきましょう。

禁煙・歯
ストレスなど

睡眠をしっかりとり、ストレスを解消する

睡眠不足と肥満って関係あるの?

睡眠不足は、食欲抑制ホルモンが減り食欲増進ホルモンが増えると言われ、睡眠時間が少ない人は肥満になりやすいということがわかってきました。また、肥満だけでなく、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病にも影響があるといわれています。肥満や生活習慣病を改善するためには、食事や運動とあわせて、しっかり眠ることが大切です。

睡眠チェック

チェック☑が多いと睡眠不足傾向あり

☐	睡眠時間が不規則
☐	昼間眠くなることがよくある
☐	寝酒を飲んでから寝る
☐	週末に寝だめをしている
☐	眠りが浅いと感じる
☐	寝ても疲れがとれない
☐	目覚めが悪い

1日に少なくとも
6時間以上の睡眠を
確保しましょう

ただし、、、

長寝にも注意が必要！
長く眠るより、
よく眠れたと感じること
が大事です

しっかり睡眠をとるためのご提案

よい睡眠パターンをつくる

- おおよそ決まった時間に寝て、起きるようにし、毎日睡眠時間を一定に保つ
- 昼寝は30分以内に留める
- 起きたら、朝日を浴びて体のリズムを整える
  日中に日光を浴びる
- 昼間は、適度な運動をする
- 寝る1時間前は、
  家事・仕事から離れる
- 午前0時前には寝る



寝る環境を整える

- 室温と湿度を快適に整える
  手足が冷えるときには、湯たんぽ、カイロで温める
- 寝室は暗く、静かにする
- 敷き布団は柔らかすぎず硬すぎず、
  枕は通気性がよく高すぎないものに

眠れないときは

- 無理に眠ろうとしない
- 20分以上眠れないときは1度寝床を離れる
- 暗い場所でリラックスし、眠くなったら寝床へ戻る

寝る前にやるとよいこと、よくないこと

○ よいこと

- 寝る1～2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入る



- 寝る前に温かい飲み物（ホットミルクやハーブティー等）を飲む
- 寝る前に音楽を聞く、ストレッチをするなどでリラックス

✕ よくないこと

- 寝る直前の熱いお風呂
- 寝る直前の夜食



- 寝る直前の激しい運動、テレビ、パソコン、スマートフォンを見る



- 寝る前にカフェイン入りのコーヒー、お茶等を飲む
- 喫煙や寝酒の習慣



出典・厚労省「良い目覚めは良い眠りから　知っているようで知らない睡眠のこと」2025
・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

太っている人に多い睡眠時無呼吸症候群。あなたは大丈夫？

睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）は寝ている間に何度も呼吸が止まったり、気道の流れが悪くなったりする病気です。
眠っているつもりでも体は十分な睡眠をとっておらず、起床時の頭痛や日中の居眠りが多くみられます。
睡眠の分断による交感神経の興奮や組織の低酸素によって高血圧や糖尿病等の合併症を引き起こし、悪循環にはまってしまいます。



寝ているときに呼吸が止まる



いびきをかく



すっきり起きられない



日中強い眠気がある

気になる症状のある方は早めに医師に相談しましょう。

今日からできる予防法

●適正体重の維持

喉や首回りの脂肪が発症に大きく影響します

●お酒に注意

アルコールによって筋肉が弛緩し、いびきをかきやすくなります



●口呼吸から鼻呼吸へ

口呼吸は鼻呼吸と比べて上気道が閉塞しやすい状態になります

●寝姿勢の工夫

横向きで寝ると上気道の閉塞を軽減できる場合があります



自分らしくストレス軽減

人間の脳は、限度を超えたストレスが襲いかかると、摂食中枢と呼ばれる食欲を制御する働きに異常をきたし、いつもの食事の量では満足できなくなってしまいます。
そのために大食いになり過剰なエネルギーを摂取するようになった結果、肥満や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をひきおこしてしまいます。
イライラしたり、嫌なことがあった時、食べたり飲んだりすることでストレスを発散している人は要注意。
食べること以外のストレス発散方法を見つけましょう。





好きな運動をする



打ち込める趣味をもつ



自然の中に身をおく



家族や友人との会話を楽しむ



ゆっくり寝る



お風呂にゆったり入る



ツボ押しマッサージをする



好きな音楽を聴く



食事　栄養のバランスを整える

毎食３つをそろえることが
栄養のバランスを整える近道です

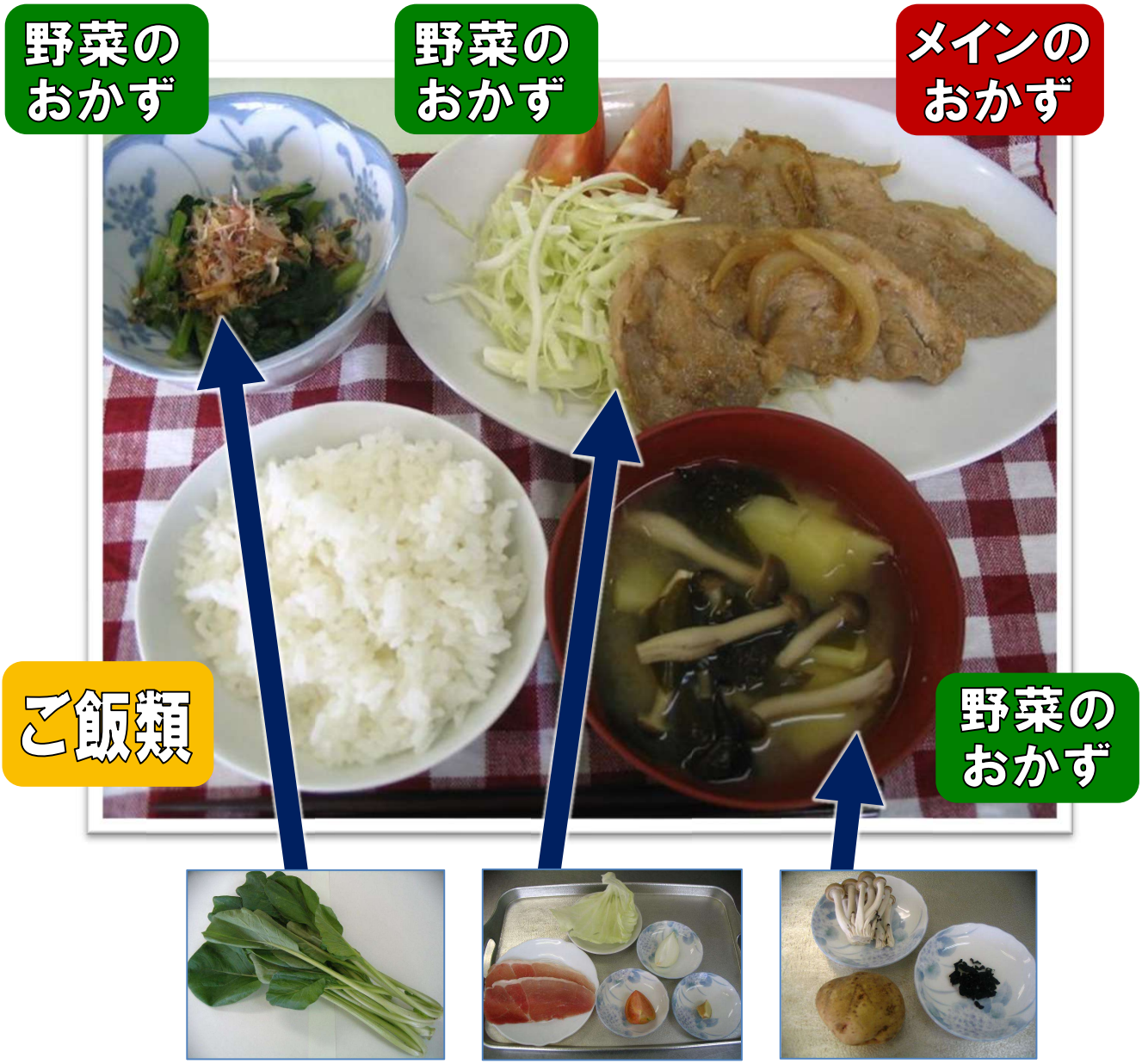
ご飯類　エネルギー源

メインのおかず　からだをつくるもと

野菜のおかず　からだの調子を整える

献立例（１人分）

ごはん　豚肉の生姜焼きつけ合わせ（トマト・キャベツ）　小松菜のからしあえ　みそ汁（じゃが芋・しめじ・わかめ）



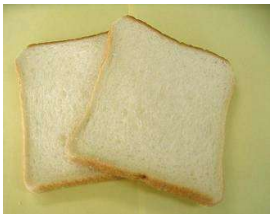
1食の目安量

ご飯類

どれか1品



ごはん
中盛1杯



食パン
8枚切り2枚



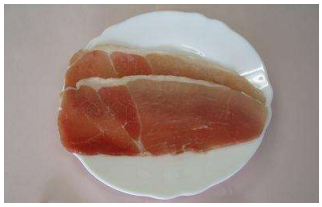
めん
1玉

メインのおかず

どれか1～2品



魚
1切



肉
スライス肉2～3枚



卵
1個



大豆・大豆製品
豆腐なら1／3丁

野菜のおかず

料理にすると1～2品



加熱して
片手1杯

または



生で
両手1杯

海藻・きのこ・芋類も
ここの仲間です

＋

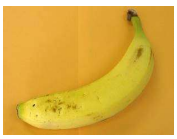
1日に

乳製品と果物



乳製品
（牛乳・ヨーグルトなど）
200ml

と



または



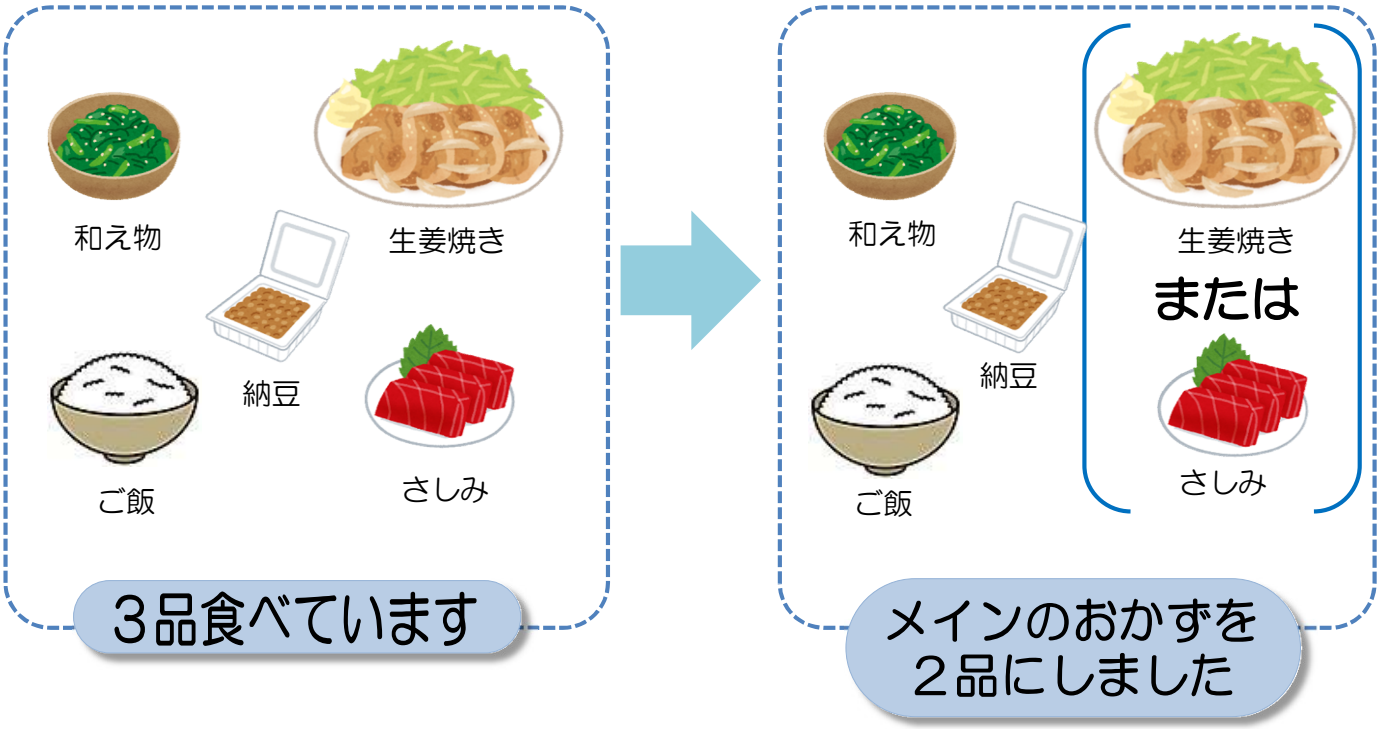
果物
片手1個程度

メインのおかずをとり過ぎてない？

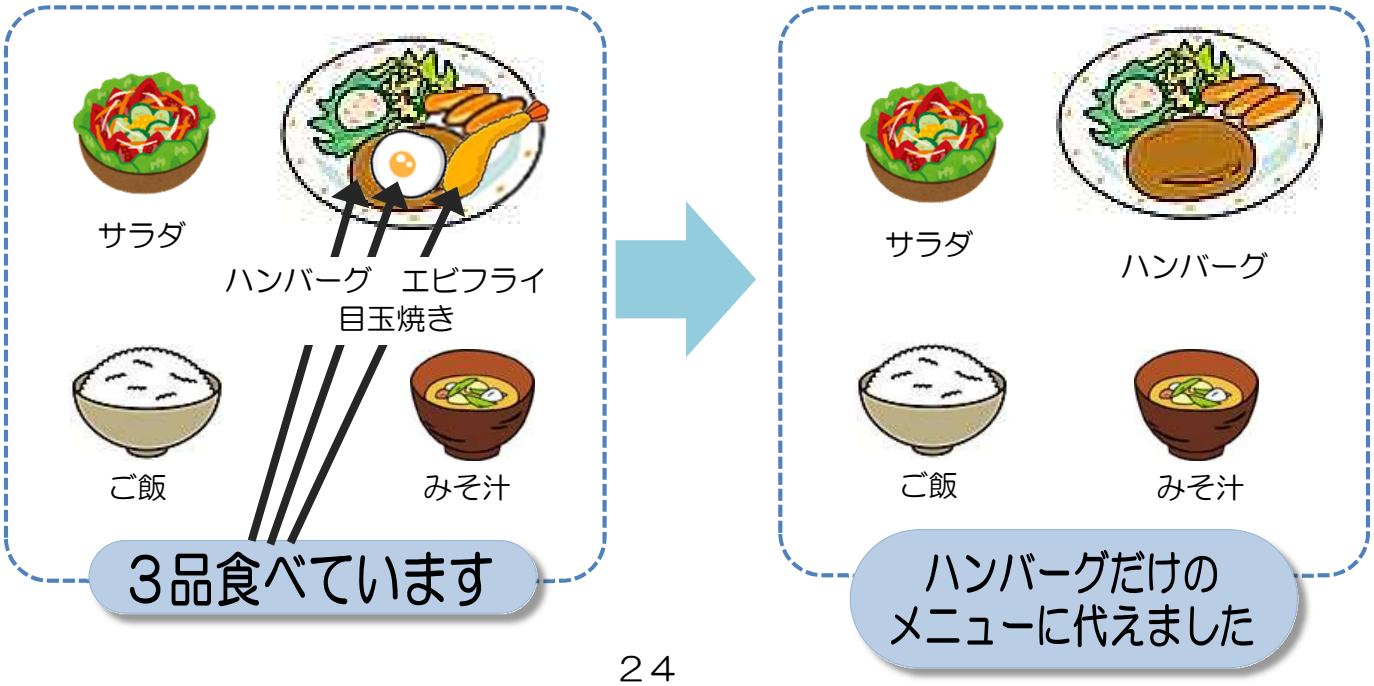
メインのおかずはからだをつくるもとになるたんぱく質を
多く含みますが、同時に脂肪を多く含むものもあります。
１食につき１～２品程度を目安にしましょう。

メインのおかずが何品入ってる？

●家で食事した時



●外食した時



野菜はたっぷりとりましょう

野菜には生活習慣病を予防するたくさんの働きがあります。
１～２食で必要な量を満たすことは難しいので、毎食とりましょう。

野菜は１日３５０ｇ以上を目標に

1/3は緑黄色野菜（青菜・にんじん・ブロッコリーなど）でとりましょう



料理にすると
１日に５～６皿（１食に１～２皿）が目安

海藻、きのこ、芋（じゃが芋１個程度）も含めて

煮物 	サラダ  （生野菜でも、茹で野菜でも）	具だくさんの汁物  （みそ汁・スープなど）	お浸し、和え物  （茹でて、しょうゆやごまで和える）
炒め物 	焼き物  （フライパンでそのまま焼いたり、肉詰めしたり）	蒸し物  （ホイルに包んで、バターじょうゆもおいしい）	揚げ物  （天ぷら・フライ・素揚げ）



野菜を増やすコツ

●メインのおかず（魚料理や肉料理）にも野菜を添える

●加熱して（煮る、蒸す、茹でるなど）かさを減らす。

●汁物は具だくさんにする。

●冷凍野菜、海藻類、乾物などすぐ使えて、日もちする材料を常備する。

●作りおきできるものは余分に作って保存する。

作りおきおすすめレシピ



切干大根の中華和え

切干大根は和え物やサラダにするとパリパリとした食感で美味しく召し上がれます。

材料
- 切干大根‥‥10g
- きゅうり‥‥20g
- にんじん‥‥20g
- さくらえび‥　2g

※
- 酢‥‥‥‥小さじ2
- 砂糖‥‥‥小さじ1
- しょうゆ‥小さじ1
- ごま油‥‥小さじ1/2

作り方

❶ 切干大根は水に浸して戻す。食べやすい大きさに切る。
❷ きゅうり、にんじんは千切りにする。
❸ ❶とにんじんはお好みの硬さに茹で、水気を絞る。
❹ ※を混ぜ合わせ、❸、きゅうり、さくらえびと和える。

1人分栄養素 エネルギー 40kcal　カルシウム 51mg　食塩相当量 0.5g

野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

市販の野菜ジュースは、新鮮な野菜と比べてビタミン類や食物繊維が少ない事がわかっています。また噛まないので、満足感が得られず、他のものを食べ過ぎてしまう事にもつながります。
どうしても野菜がとれない時は、野菜ジュースで補ってもいいですが、できるだけ野菜そのものをとりましょう。



食物繊維をとるには？

●野菜・海藻・きのこ・芋類を毎食１～２皿はとりましょう。
●ごはんに麦を入れたり、全粒粉のパンを選んだりしましょう。
●豆類や果物も適量とるといいでしょう。

食物繊維を多く含むもの

料理


麦ごはん


納豆


八宝菜


筑前煮

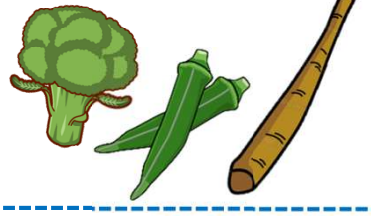

かぼちゃ煮つけ

野菜

オクラ・ごぼう
かぼちゃ・モロヘイヤ・
ブロッコリー







果物はいくら食べてもいいの？

果物の食べ過ぎは肥満や中性脂肪・血糖値の上昇につながります。
１日の目安量を超えないようにしましょう。
１日の目安量を分けて食べる分には何回食べてもかまいません。
果物には食物繊維やビタミンC、カリウムなども豊富に含まれるため、
食べる習慣のない方は、少量からでもとるようにしてみましょう。
みかん、バナナ、カットフルーツなどが手軽に食べられます。

果物の１日の目安量

バナナの場合
１日　１本



他の果物では

りんご		2/3コ
いちご		15粒
かき		1個
もも		1個
みかん		2コ
グレープフルーツ		2/3コ

1日にいろんな種類を食べたいときは？

例　みかん 1個  と バナナ 半分 

というように、量を調整しましょう。

牛乳・乳製品はどのくらい飲めばいいの？

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。下の目安量を参考にしてとるようにしましょう。目安量以上にとっている人はエネルギーや脂肪のとり過ぎにつながりますので適量を心がけましょう。牛乳を飲む習慣のない方はヨーグルトやチーズなどでとるようにしましょう。

牛乳・乳製品の1日の目安量

牛乳の場合 200ml
（コップ1杯）



牛乳の代わりは

ヨーグルト		200ｇ（無糖）
スキムミルク		40ｇ（大さじ5杯）
チーズ		40ｇ（スライスチーズ2枚）

1日にいろんな種類を食べたいときは？

例　牛乳 100ml  と ヨーグルト 100g 

というように、量を調整しましょう。

チーズは脂質と食塩が多いので
とり過ぎ注意です！

1日分 おすすめヘルスアップ献立

朝食



フレンチトースト　ご飯類　メインのおかず

材料（2人分）

食パン（6枚切り） …… 2枚
A
- 牛乳 …… 80ml
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …大さじ1

バター(無塩)　小さじ1強
グラニュー糖　小さじ1/2

作り方

① 食パンは4等分に切る。Aを合わせておく。
② フライパンにバターを熱し、焼く直前に食パンをAにくぐらせ、両面を焼く。
③ グラニュー糖をかける。

野菜たっぷりポトフ　メインのおかず　野菜のおかず

1品で野菜たっぷり、体もぽかぽか！

材料（2人分）

玉ねぎ …… 60ｇ
にんじん …… 30ｇ
セロリ …… 10ｇ
じゃがいも …… 100ｇ
キャベツ …… 30ｇ
ベーコン …… 15ｇ
ウインナー …… 15ｇ
油 …… 小さじ1/2
水 …… 240ml
塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々
パセリ …… 1房

作り方

① 玉ねぎはくし形切り、にんじんは1ｃｍ幅のいちょう切り、セロリは5ｍｍ幅の小口切り、キャベツは2ｃｍ幅の短冊切りにする。じゃがいもは一口大に切る。
② ベーコンは1ｃｍ角に切り、ウインナーは1ｃｍ幅に切る。
③ 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリの順に炒め、塩（1/3量）、こしょうで調味し、水を加えて煮る。
④ 煮立ったらあくをすくいとり、じゃがいも、キャベツを加えて煮る。
⑤ じゃがいもが煮えたら、ウインナー、塩(残り)、こしょうを入れてさらに煮る。
⑥ みじん切りにしたパセリを散らして、火を止める。

昼食



小松菜のねぎ塩ナムル　野菜のおかず

材料（2人分）

小松菜 …… 160ｇ
長ねぎ …… 40ｇ
塩 …… 小さじ1/6
にんにく …… 1/2片
ごま油 …… 大さじ1/2

作り方

① 長ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れる。塩を加えて混ぜ、なじませる。
② にんにくはすりおろし、①に加えて混ぜ、ごま油を加えて混ぜる。
③ 小松菜は3ｃｍ長さに切る。茹でたら水にとり、水気をしっかり絞る。
④ ③に②を加えて混ぜ合わせる。

お手軽麻婆豆腐　メインのおかず

市販の素を使わなくても家にある調味料で作れる！

材料（2人分）

豚ひき肉 …… 150ｇ
片栗粉 …… 大さじ1と1/2
にんにく …… 1/2片
しょうが …… 1/2かけ
長ねぎ …… 60ｇ
豆腐（木綿） …… 200ｇ
にら …… 50ｇ
ごま油 …… 大さじ1/2
A
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 豆板醤 …… 大さじ1
- 水 …… 小さじ1/3

作り方

① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
② 豆腐は3ｃｍ角、にらは3ｃｍ長さに切る。
③ ボウルに豚ひき肉を入れ、片栗粉を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
④ フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。香りが立ったら③を加え、強火～中火で炒める。
⑤ 肉の色が全体的に変わったら、Aを加えて中火にする。豆腐を加え、時々混ぜながら3～5分煮る。
⑥ とろみがついたら、にらを加えて混ぜ、火を止める。

ごはん　ご飯類

材料（1人分） 200g

フルーツヨーグルト

材料（1人分）

果物 …… 1/2個
ヨーグルト …… 100ｇ

ご飯類 ＋ メインのおかず ＋ 野菜のおかず　毎食そろえて、バランスよく食べましょう。

夕食



鮭とレモンのホイル焼き　メインのおかず　野菜のおかず

バターの風味とレモンの酸味でうす味でも美味しく！

材料（2人分）

生鮭	80ｇ×2切れ	レモン	30g
塩	小さじ1/4	酒	小さじ1
玉ねぎ	80ｇ	バター	小さじ1
しめじ	40ｇ		
	60ｇ		

作り方

① 鮭は塩をふってしばらくおく。玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め薄切り、レモンは輪切りにする。しめじは小房に分ける。
② アルミホイルに、玉ねぎ、鮭、レモン、バターの順でのせる。まわりにしめじ、アスパラガスをのせ、酒をふって包む。
③ フライパンに1ｃｍほど水を入れ、②を並べて蓋をして約15分加熱する。

ごはん　ご飯類

材料（1人分）　200g

根菜汁　野菜のおかず

材料（2人分）

豆腐（木綿）	60ｇ	かつおだし	240ml
ごぼう	30ｇ	みそ	小さじ2
だいこん	30ｇ		
にんじん	20ｇ		
だいこん葉	10ｇ		

作り方

① ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし水気を切る。だいこん、にんじんは5ｍｍ厚さ、さつまいもは1ｃｍ厚さにそれぞれいちょう切りにする。
② 豆腐はさいの目切りにする。だいこん葉は2ｃｍ長さに切る。
③ 鍋にかつおだしと②を入れて火にかける。野菜が煮えたら①を加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。

ピーマンのおかか和え　野菜のおかず

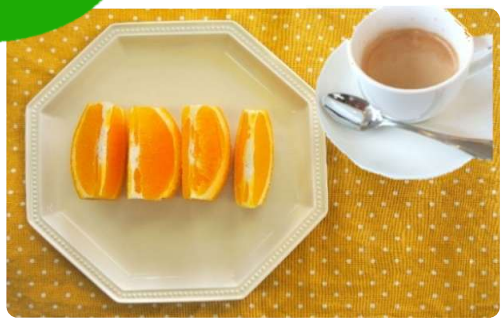
材料（2人分）

ピーマン	50ｇ	かつお節	1.5ｇ
えのきたけ	50ｇ	しょうゆ	小さじ1/2
		白ごま	小さじ1/4

作り方

① ピーマンは縦半分に切り、5ｍｍ幅の横細切りにする。えのきたけは3ｃｍ長さに切る。耐熱ボウルに入れラップをして、500Wの電子レンジで2分加熱する。
② ①にかつお節としょうゆを加え、白ごまを振る。

間食　昼間の時間帯がおすすめ



果物

材料（1人分）

1/2個

カフェオレ

材料（1人分）

コーヒー　100ml
牛乳　100ml

	ごはん200ｇのエネルギー（kcal）	ごはん150ｇのエネルギー（kcal）	食塩（ｇ）
朝	352	352	1.9
昼	767	689	2.3
夕	542	464	2.1
間食	101	101	0.1
1日分	1762	1606	6.4

1食あたりのご飯類を1/2～3/4量にすることで、1日のエネルギーを約1400～1600kcalに調整することができます。

草加市保健センターの公式キッチン

料理掲載サイト cookpad

こちらもあわせてご覧ください

食事

望ましい食習慣にする

1日2食でもいいの？

食事の回数を減らすと、必要な栄養素をとりにくいだけでなく、体が脂肪をため込もうとする傾向になります。
また、食事を抜くことで次の食事の量が増え、食べ過ぎにつながったり、血糖値が不安定になったりします。

おなかいっぱい食べちゃいけないの？

おなかいっぱい食べるということは、自分にとって必要なエネルギー量以上に食べることになり、エネルギーオーバーの可能性があります。これが度重なると体の脂肪は確実に増加します。
『あと一口食べたいな』と思うところでストップする習慣を。



朝食を食べていない方へのご提案

～まずは1品でも食べることからスタート！～



牛乳やヨーグルト



果物



＋



パンと牛乳

食べ過ぎないためのご提案

- もっと食べたくなったら、とりあえず１杯のお茶を！
- テレビを見ながら食べることはやめ、食事そのものを楽しむ。
- 盛り付けは大皿ではなく１人分ずつに分けて盛る。
- 汁物や野菜を先に食べる。
- 料理は作りすぎないように適量作る。
- 食後はすぐ歯を磨く。
- 残ったものはすぐに片付け、食卓をきれいに。

早食いはいけないの？



食事をして『おなかがいっぱいになった』と頭で感じ食欲にブレーキがかかるまでには、ある程度の時間が必要です。
早食いは、この食欲にブレーキがかかる前に食べ過ぎてしまうことが多いのです。
ゆっくり食べると、適量で満足できます。

ゆっくり食べるためのご提案

- １口ごとに箸を置く。
- 友人や家族と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする。
- 噛みごたえのある食品を料理に使う。

  乾燥野菜（切り干し大根等）・根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻・玄米・骨のついた魚や肉類









夕食のドカ食いはいけないの？

夕食は１日の終わりでほっとする時間、食もすすみますね。
しかし、夕食の食べ過ぎは肥満につながります。
そのため、メインのおかずや油を使った料理のとり過ぎに注意して、野菜料理を多くするとよいですね。
また、朝食や昼食を充実させ、１食の食事量は１日の1/3ずつを目安とし、３食ほぼ同じくらいの量を食べることが理想です。



3食ほぼ同じくらいの量がベスト

夕食時間が遅いのはいけないの？

夜間はエネルギーをあまり消費しないことに加え、余ったエネルギーは脂肪として体に蓄えられやすくなります。
遅くても２１時までに食事をとるようにしましょう。

夕食時間が遅くなってしまう方へのご提案

量を軽めに食べる



夕食を２回に分ける



夕方職場で、おにぎりやパン

→



焼き魚、刺身、豆腐など１～２品

帰宅後

＋



たっぷりの野菜料理

寝る前の菓子はいけないの？

夜食の習慣はメタボの最も大きな原因の１つです。寝る前にとる菓子は体脂肪になりやすく、食べたエネルギーがそのまま蓄積され、一夜ごとに太っていくことになります。寝る前には多少の空腹感があるくらいを目安に！

毎日寝る前にアイスを食べ続けると・・・

夕食後



アイス１個分
260kcal

→

１ヶ月後



30個分
7,800kcal

→

１年後



365個分
94,900kcal

体重は？

約1kg増加

約13kg増加!!

食事

外食・中食※を楽しくヘルシーに

外食や中食は、エネルギーや食塩の過剰になりやすく、栄養バランスも乱れがちです。利用頻度が多い人は、栄養成分表示を参考に自分にあった方法で、外食・中食を味方につけましょう！

※中食（なかしょく）…コンビニなどで弁当やパン、惣菜を購入し、自宅などで食べること。

外食・中食時のポイント

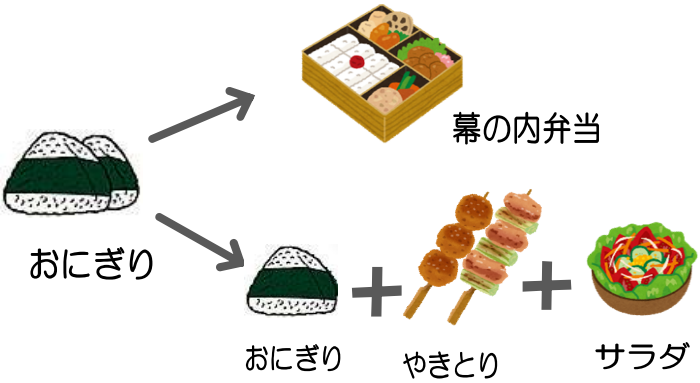
ポイント1 栄養バランスの良いメニューを選びましょう

ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえましょう。

丼物より定食を選ぶ



牛丼　牛皿定食

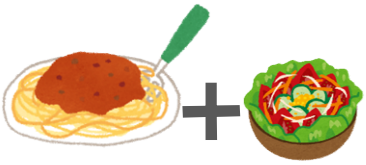


ポイント2 野菜をプラスしましょう!

おひたしやサラダを追加する

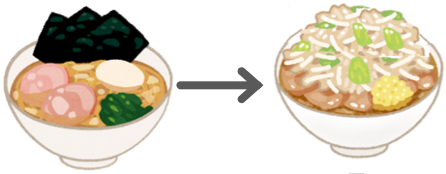


丼もの　野菜の小鉢



スパゲティー ミートソース　サラダ

野菜の具がたくさんのメニューを選ぶ



ラーメン　五目ラーメン

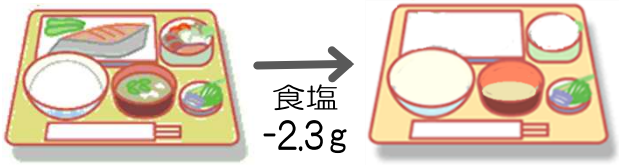
ポイント3 食塩を意識しましょう

スープを2/3残す



ラーメン 7.0g　3.0g

漬け物・佃煮は残す
味噌汁は半量残す
調味料は使わない



4.7g　2.4g

ポイント4 いつものメニューでエネルギーダウン

1 メニューの選び方を工夫する。



菓子パン　340kcal

−90kcal



野菜サンド　250kcal



とんかつ　390kcal

−100kcal



しょうが焼き 290kcal

2 ご飯やおかずの量を調整する。



410kcal　230kcal

ラーメンライス　640kcal

−230kcal



ライスをやめる　410kcal



牛丼　並盛り　690kcal

−210kcal



牛丼　小盛り　480kcal



からあげ(大パック)
5コ　390kcal

−160kcal



からあげ(小パック)
3コ　230kcal

外食で摂りすぎた分(不足した分)は、家での食事で調節しましょう

■油を控える



■ごはんを半量にする



■野菜をたっぷりとる



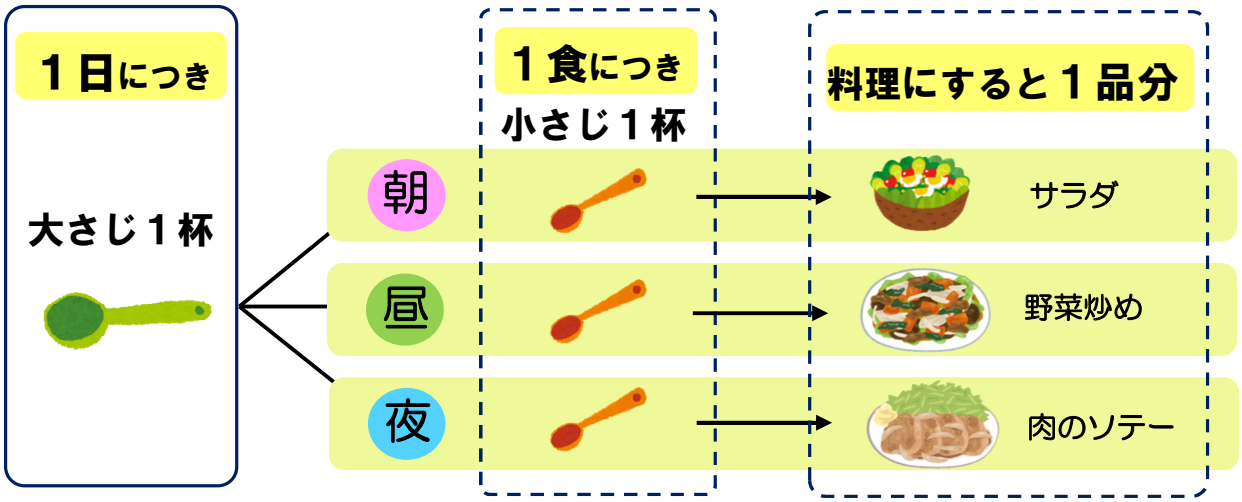
食事　油をとり過ぎないようにする

油はとり過ぎちゃいけないの？

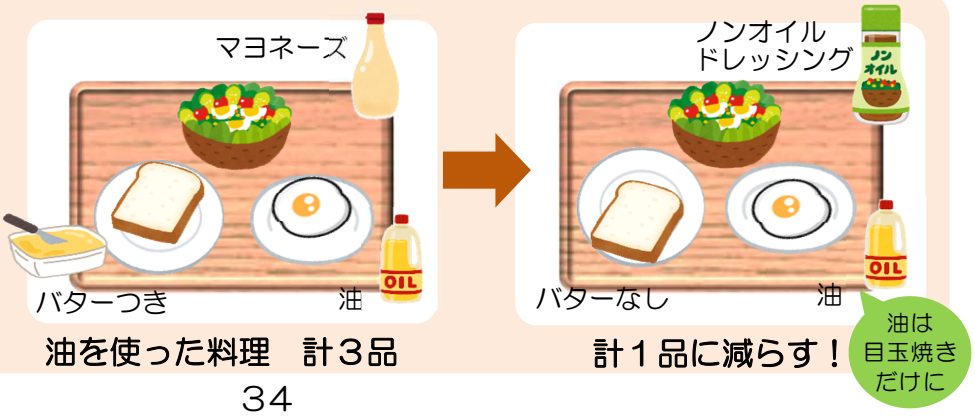
油は少量でもエネルギーが高いため、とり過ぎるとエネルギーの過剰につながってしまいます。しかし油には、体の中でホルモンの材料となったり、ビタミンの吸収を助けたりする働きなどがあり、体にとっては必要な栄養素です。
適量を心がけましょう。

油は
1日大さじ1～2杯が目安
(料理にしたら1食に1品が目安)





油を使った料理は
1食に1品まで



油を上手に減らすポイント

●調理法を工夫する

高 エネルギー 低

- 天ぷら
- フライ
- から揚げ
- 素揚げ
- 炒める
- 生
- 蒸す
  茹でる
  焼く（油なし）





あじの場合

エネルギー 120kcal 減！

揚げる → 生

アジフライ（１人前 190kcal）	アジのさしみ（１人前 70kcal）




なすの場合

エネルギー 40kcal 減！

炒める → 焼く

なすの炒めもの（１人分 60kcal）	焼きなす（１人分 20kcal）




●肉は部位を選ぶ

脂の多い部位

●バラ肉　●ロース肉
●皮付き鶏肉　●ひき肉
●ソーセージ・ベーコン



脂の少ない部位

●ヒレ　●もも
●ささみ・皮なし鶏肉





エネルギー 170kcal 減！



ロース肉（１００ｇ 280kcal）	ヒレ肉（１００ｇ 110kcal）

●ドレッシングを工夫する



エネルギー 50kcal 減！



オイル入りドレッシング（大さじ１杯 60kcal）	ノンオイルドレッシング（大さじ１杯 10kcal）



エネルギー 70kcal 減！



マヨネーズ（大さじ2杯 160kcal）	マヨネーズ＋ヨーグルト（大さじ1杯）（大さじ1杯） 90kcal

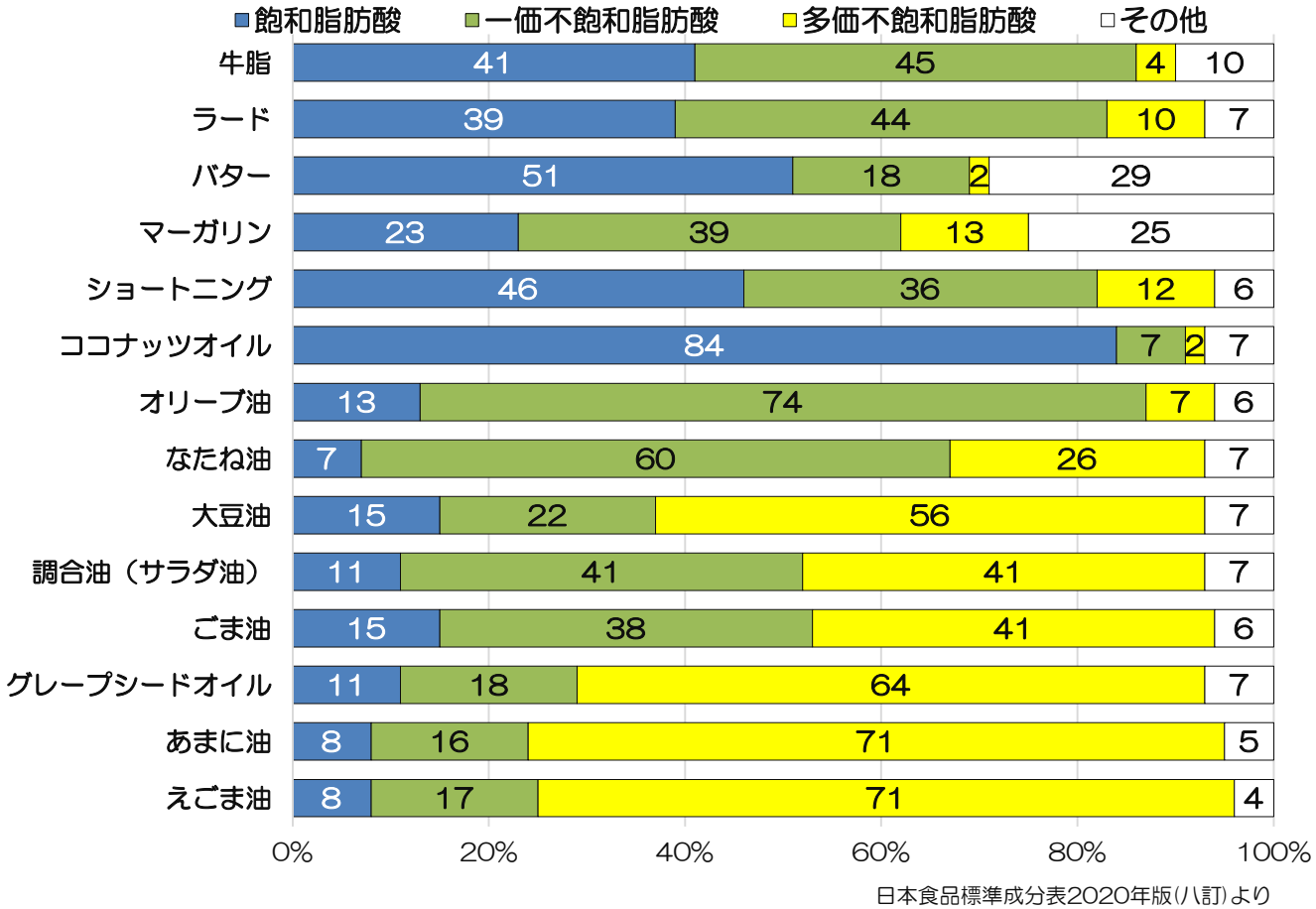
油の種類

油は主に脂肪酸で構成されています。脂肪酸は大きくわけると、下図のように別けられます。
体内でのコレステロール合成には、これらの脂肪酸の種類が大きく影響します。

飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
	一価	多価	
		n-6系	n-3系
・脂身の多い肉 ・ベーコン ・バター ・チーズ ・スナック菓子 ・インスタント食品 ・洋菓子 ・菓子パンなど	・オリーブ油 ・なたね油など	・大豆製品 ・ナッツ類 ・調合油 ・ごま油など	・青背の魚 ・アマニ油 ・えごま油など 中性脂肪を下げたり、血栓を予防したりする働きもあります。
とり過ぎるとLDLコレステロールを増やします。	LDLコレステロールを下げる働きがあります。しかし、とり過ぎると肥満につながりますので適量を目安にしましょう。		

冷蔵庫に入れて固まる油はとり過ぎに注意！

油の組成



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

食事

食塩を控える

食塩を控えることでいいことあるの？

今よりも食塩を控えることは、高血圧の改善・予防、腎臓への負担の軽減につながります。
新たな国民病「慢性腎臓病（CKD）」の予防や胃がんの予防にも重要です。
また、味付けが濃い料理は食がすすみますが、薄味にすることで食べ過ぎの防止にもなります。

あなたの食塩のとり方は

チェック

☑ が多いほど、食塩のとり過ぎが考えられます

☐	漬物・佃煮を１日２回以上食べる
☐	魚は塩魚や干物が多い
☐	みそ汁などの汁物を１日２回以上とる
☐	毎日めん類をとる
☐	インスタント食品・加工食品をよく食べる
☐	外食や市販の惣菜の味つけの濃さはちょうどよいと思う
☐	調味料はたっぷりかける





食塩の1日の目標



男性 7.5g未満



女性 6.5g未満



高血圧の方 6g未満

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

減塩方法のご提案

- めん類の汁は残す。
- 汁物は１日２杯までにする。
- 食塩を多く含む食品は、食べる回数を減らす。
- 食卓に、塩、しょうゆ、ソースなどの調味料を置かない。
- しょうゆはかけずに小皿にとってつける。
- 酢などの酸味や唐辛子などの香辛料をうまく利用する。
- シソ、しょうが、ねぎなどの香味野菜をうまく利用する。
- 一品はしっかり味つけをして、あとの料理は薄味にしてメリハリをつける。

食塩を多く含む食品



干物、塩魚



練り製品
（かまぼこ、ちくわ、カニかまぼこ、はんぺんなど）



塩辛、たらこ



ハム、ソーセージ



漬物
（梅干、たくあん、ぬか漬、キムチなど）



つくだ煮



インスタント食品

食塩を減らす食べ方の例

朝

	食塩
パン 1枚	0.7g
バター5g	0.1g
ウィンナー3本	1.1g
サラダ＋ドレッシング 大さじ1	1.0g
チーズ1枚	0.5g
インスタントスープ 1杯	1.4g
小計	4.8g

	食塩
パン 1枚	0.7g
バター5g	0.1g
目玉焼き ｹﾁｬｯﾌﾟ 小さじ1	0.4g
ドレッシング 大さじ1/2	0.5g
牛乳　1杯	0.2g
バナナ　1本	0g
小計	1.9g

昼

	食塩
しょうゆラーメン	7.0g
小計	7.0g

	食塩
スープを残す	3.0g
小計	3.0g

夜

	食塩
塩鮭 +しょうゆ	2.2g
ごまあえ	0.7g
こんぶの佃煮 10g	0.7g
きゅうりの塩漬け5切れ	0.8g
みそ汁	1.7g
ごはん	0g
小計	6.1g

	食塩
生鮭 +レモン汁	0.8g
ごまあえ	0.7g
つくだ煮なし	0g
塩漬けなし	0g
具だくさんみそ汁	0.9g
ごはん	0g
小計	2.4g

1日の食塩合計　17.9g　→（マイナス 10.6g）→　7.3g

食品中の食塩量



穀物

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
かけうどん	1人前	つゆ300ml含む	5.7
		ゆでうどん(220g)	0.7
かけそば	1人前	つゆ300ml含む	5.0
		ゆでそば(180g)	0.0
インスタントラーメン	1人前	100	5.6
食パン(6枚切り)	1枚	60	0.7
クロワッサン	1個	50	0.7



魚介類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
あじ開き干し	1枚	70	1.2
塩ざけ	1切れ	70	1.3
塩だら	1切れ	70	1.4
さんまみりん干し	1枚	70	2.5
うなぎかば焼	1枚	65	0.8
ししゃも	3尾	45	0.7
いわし丸干し	1尾	40	1.5
しらす干し	大さじ1と1/2	10	0.4
たらこ	1本	50	2.3
めんたいこ	1本	50	2.8
いくら	大さじ2	36	0.8
はんぺん	1枚	70	1.1
かまぼこ	1.5cm厚さ2枚	25	0.6
さつま揚げ	小1個	30	0.6
いか塩辛		20	1.4
さきいか		20	1.4



漬物類・佃煮

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
梅干し	中1個	10	1.8
きゅうり塩漬	5切れ	30	0.8
きゅうりぬかみそ漬	5切れ	30	1.6
たくあん漬	5切れ	30	1.0
野沢菜漬		30	0.7
白菜キムチ		30	0.9
昆布つくだ煮		5	0.4



調味料

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
こいくちしょうゆ	大さじ1	18	2.6
減塩しょうゆ	大さじ1	18	1.5
みそ	大さじ1	18	2.2
減塩みそ	大さじ1	18	1.9
インスタントみそ汁	1杯	160	1.8
ウスターソース	大さじ1	18	1.5
トマトケチャップ	大さじ1	18	0.6
フレンチドレッシング	大さじ1	15	0.9
和風ノンオイルドレッシング	大さじ1	15	1.1
マヨネーズ	大さじ1	12	0.2
オイスターソース	大さじ1	18	2.1
顆粒和風だし	小さじ1	3	1.2
固形コンソメ	1個	5.3	2.3
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	21	2.1
すし酢	大さじ1	18	1.2
ぽん酢しょうゆ	大さじ1	18	1.4
カレールウ	1人分	20	2.1



肉類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ロースハム	1枚	15	0.3
ベーコン	1枚	18	0.4
ウインナーソーセージ	1本	20	0.4



菓子類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ポテトチップス	1/3袋	20	0.2
草加せんべい	1枚	20	0.3
くし団子(みたらし)	1本	60	0.4



乳製品・海藻類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
プロセスチーズ	1切	18	0.5
塩蔵わかめ(塩抜き)	ひとつかみ	10	0.1

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

食事　菓子類・ジュースはほどほどに

菓子類は、気分転換やコミュニケーションのきっかけなど生活の楽しみとなるものです。しかし食べ過ぎると肥満を招き、血糖や中性脂肪上昇の原因となるため、**時間・量・内容などに注意して1日200kcal未満**を目安に楽しく健康的なとりかたができるといいですね。

お菓子を食べすぎないようにするコツ

買い置きをしない



目のつくところに置いておかない



時間を決める



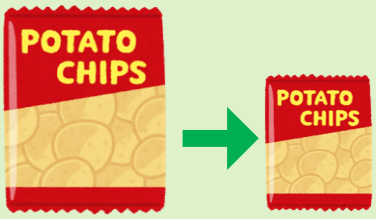
1日1回までにする



食べる量だけ皿にとる



袋のサイズを小さくする



1日200kcal未満にする



P49の菓子・ジュースのエネルギーマップ参照



よく飲む飲み物、こんなに糖分が入っています！

市販の飲料に含まれている糖分を砂糖に換算してみると、意外に多く含まれていることがわかります。

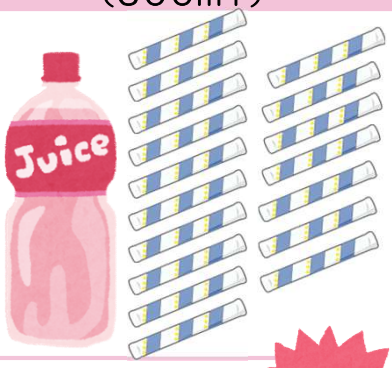
スティックシュガー
＝３ｇ

コーヒー
（砂糖入り）



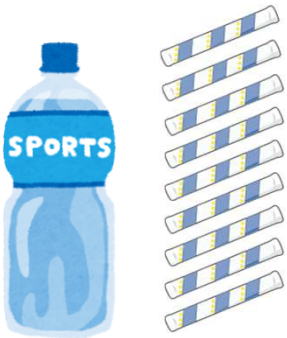
×１本　**3g**

ジュース
（５００ｍｌ）



×１７本　**51g**

スポーツ飲料
（５００ｍｌ）



×９本　**27g**

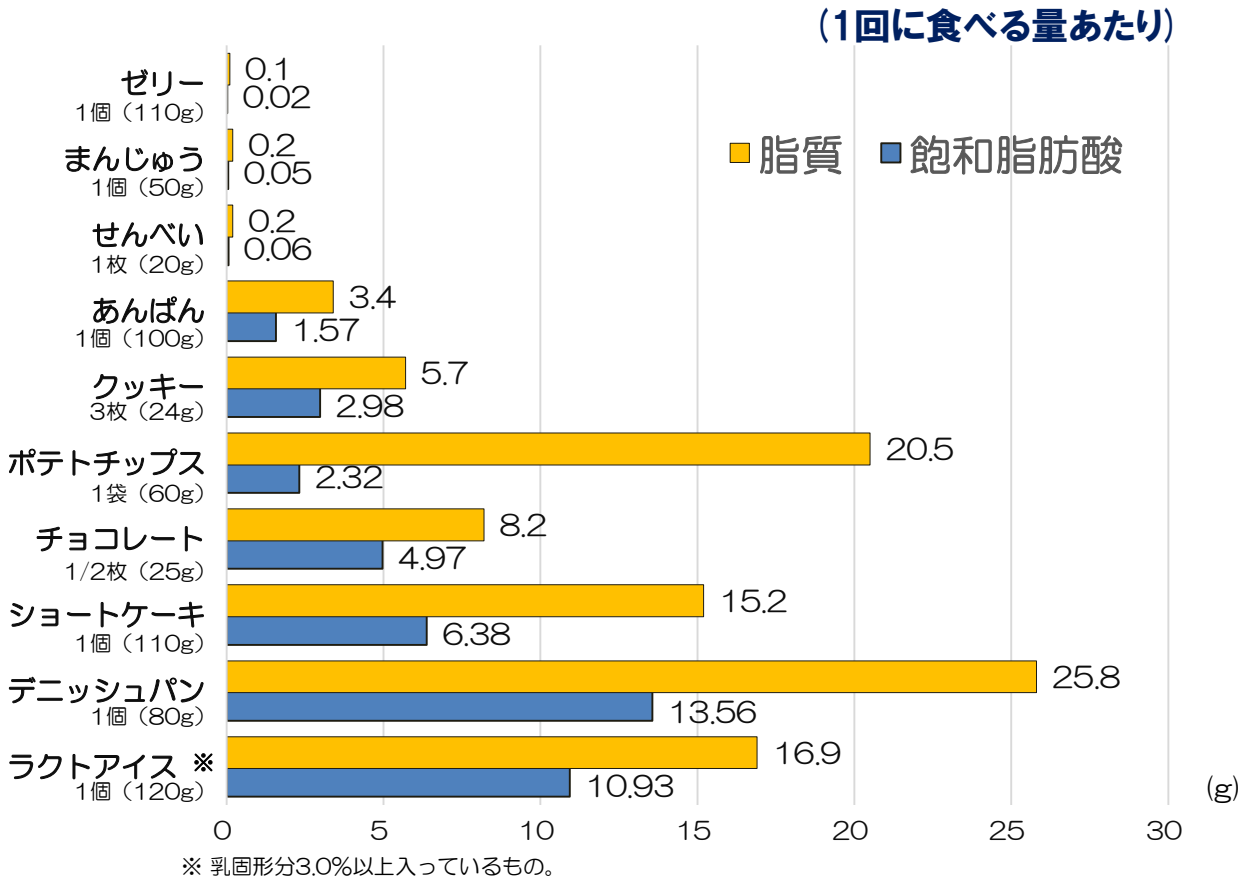
砂糖の
１日の目安量
（料理で使う分も含めます）

大さじ１杯　＝　３本



熱中症予防のためには電解質を含むスポーツ飲料を飲むことは有効です。
しかし軽い運動の場合にはお茶・水などの水分補給で十分です。

お菓子に含まれる脂質・飽和脂肪酸量



※ 乳固形分3.0%以上入っているもの。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

食事

飲酒を控える

アルコールの健康への影響

アルコールが体に与える影響は年齢、性別、体質などによって個人差がありますが、基本的には少なければ少ないほど良いとされています。
成人男性では純アルコール量１日20ｇ以内、女性や高齢者はその半分程度を目安にしましょう。

	ビール	焼酎(25%)	日本酒	ワイン	ウイスキー	酎ハイ(7%)
純アルコール量20gの目安	 ロング缶(500ml)	 お湯割り２杯(100ml)	 １合(180ml)	 ワイングラス２杯(200ml)	 ダブル１杯(60ml)	 １本(350ml)
エネルギー量	200kcal	140kcal	190kcal	140kcal	130kcal	180kcal

●純アルコール量の計算方法

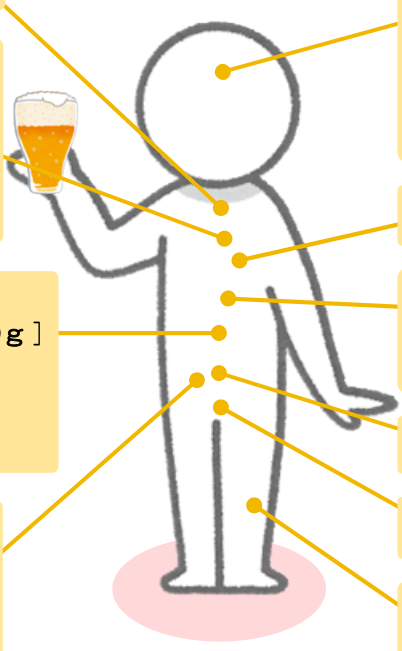
摂取量（ml）× アルコール濃度（度数/100）× 0.8（アルコールの比重）

例：ビール350ml（5%）1缶の場合

350 × 0.05 × 0.8 ＝ 14g

大量飲酒によって生じる心身の障害

多量飲酒を繰り返すと、様々な部位で病気を発症するリスクが高まります。



- ●口腔・咽頭がん
- ●食道がん
- ●高血圧 ［男女少量でも］
- ●脂質異常症
- ●心筋梗塞
- ●不整脈
- ●胃がん ［男少量でも 女20ｇ］
- ●胃炎
- ●すい炎
- ●糖尿病
- ●肝炎
- ●肝硬変
- ●肝臓がん ［男60ｇ 女20ｇ］
- ●脳出血 ［男20ｇ 女少量でも］
- ●脳梗塞 ［男40ｇ 女11ｇ］
- ●脳の萎縮
- ●認知機能の障害
- ●乳がん［女14ｇ］
- ●不眠
- ●うつ病
- ●アルコール依存症
- ●大腸がん［男女20ｇ］
- ●前立腺がん［男20ｇ］
- ●高尿酸血症・痛風
- ●末梢神経の障害

［ ］は発症リスクが上がると考えられる純アルコール量の参考値
（厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より）

飲酒によるがんのリスク

飲酒は、喫煙・感染に次ぐがんの要因です。女性は男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もあります。
がんになるリスクを減らすためには、お酒を飲まないことがベストと考えられています。



出典：科学的根拠に基づくがん予防法

お酒と上手につき合う方法

週に2日は「休肝日」を設ける

連日飲酒は、肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きやすくなります。



長時間飲み続けない

アルコールを分解するのに、ビール500mlなら約３～４時間かかります。夜中まで飲んでしまうと分解しきれず翌日まで残ってしまいます。
また、だらだら飲むとそれだけ量も多くなりがちです。



強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲んだり、酒と水を交互に飲むなど、飲み方を工夫しましょう。



食事をとりながら飲む

食事をとると胃腸の粘膜が保護され、アルコールによる胃への負担を減らせます。また、酒を飲むペースが落ちるため、血液中のアルコール濃度が急に高くなることを防ぐことができます。



おつまみのご提案

■ ご飯類（主食）、メインのおかず（主菜）、野菜のおかず（副菜）をそろえる



栄養バランスが整い、飲み過ぎを防ぐこともできます。ご飯類をぬく食べ方はやめましょう。

■ 野菜・海藻・大豆製品・魚等のメニューがおすすめ

■ 揚げ物など油の多いメニューは量を控えめにする

■ あっさりした味つけのメニューにする

濃い味つけの料理は、お酒の量がすすみがちで、食塩のとり過ぎにもつながります。かけしょうゆなどの調味料も控えましょう。

おすすめメニュー

酢の物



スティック野菜



冷やっこ



焼き魚



刺身



焼き鳥



家庭での適量飲酒のためのご提案



冷蔵庫で冷やすビールは１缶にする



買い置きしない



ノンアルコール飲料を利用する

実行　ヘルスアップカレンダーのすすめ

ヘルスアップのためにあなたが取り組むことを決めましょう

あなたの生活習慣の改善すべきポイントは見つかりましたか？
減量目標や具体的に取り組むことを決め、効果的に生活習慣改善に取り組みましょう。

ステップ1　3～4か月後に減量したい体重を決める



目安としては－1.5～2kg（月0.5kgのペース）がおすすめです。
無理な減量は体に負担をかけ、リバウンドもしやすいものです。
また体重ではなく、腹囲－1.5～2㎝、ベルトの穴をひとつ縮める
ワンサイズ下のスカートをはくなどの目標にしてもいいですね。

❶ あなたが3～4か月後に減量したい体重は？

マイナス　□kg

❷ あなたの減量プラン

目標体重にするために、どのくらいエネルギーを減らしたらよいか
下の表を参考に考えてみましょう。

毎月 □kg 減らすには

毎日 □kcal 減らす

- 食事で □kcal 減らす
- 運動で □kcal 消費する

3～4か月間の減量目標	1か月で減量する体重	1日に消費したいエネルギー量	食事と運動で消費したいエネルギー量	
			食事	運動
1kg	0.3kg	75kcal	45kcal	30kcal
2kg	0.6kg	120kcal	75kcal	45kcal

ステップ2 あなたのがんばる項目を決める

あなたの生活習慣の改善ポイントがいくつか見えてきたはずです。
その中から、自分ができそうな内容を選び出してみましょう。
小さな内容でもこつこつ取り組むことで、目標体重に近づいていきます。

がんばる項目を決める4つのポイント

❶ 自分がやりたいこと、できそうなことにする

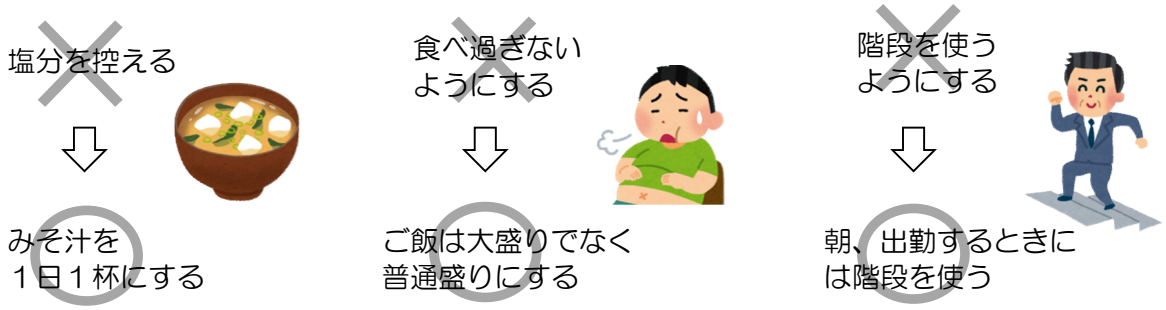
まずは、やってみたい、これならできそうと思うことから始めることが長続きさせるコツです。できそうなことから始め、自信がついたら、ステップアップすることが大切です。

❷ 自分で決め、自分のことばで書く

人から言われた目標ではなく、自分で納得して決めた目標には、責任感がわくもので、継続率も高くなります。

❸ 具体的に表現する

いつ、どこで、何をするのかを具体的に挙げます。



❹ 食事、運動、その他のカテゴリーで立てる

効果を出すために、また無理なく続けるために、食事、運動、その他の方面から取り組むことがポイントです。

ステップ 3

体重やがんばる項目の達成度を記録する

ヘルスアップカレンダーに、体重やがんばる項目の達成度を記録しましょう。達成度に×が続くと体重が増えるなど、客観的に自分の生活を振り返ることができます。また、体重を測ることで知らない間に増えてしまうことがなくなり、体重が減少しやすくなります。

ヘルスアップカレンダーの記入例

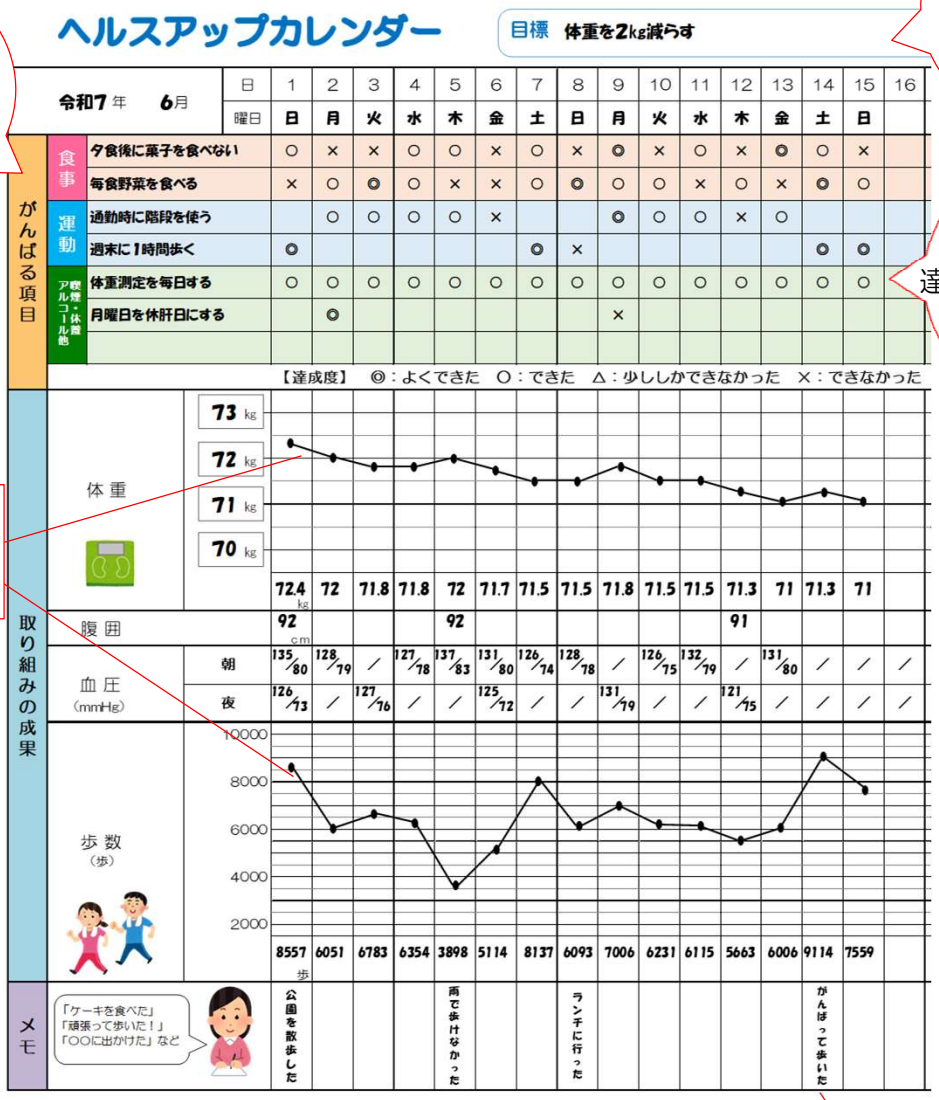
ステップ 1
3～4か月後の目標をここに書きましょう。

ステップ 2
がんばる項目をここに書きましょう。

ステップ 3
達成度を◎○△×で記入します。

体重・歩数を折れ線グラフで記入します。

自由に書きましょう。



がんばる項目を継続させるコツ

がんばる項目などの生活習慣の改善を継続させるためには、
ヘルスアップカレンダーをつけること以外にもいくつかコツがあります。

- 毎日決まった時間に体重・腹囲を測る
- ヘルスアップカレンダーを目に付くところに貼る
- 大きな鏡を用意して自分の体型を見る機会を増やす
- やせていた頃の写真を見えるところに貼っておく
- ダイエット中であることをまわりに伝え、協力してもらう
- 見えるところに食べ物を置かない
- 運動しやすい服を用意する
- やせたら着たい服を買ってしまう

など





ステップ 4

ヘルスアップカレンダーを振り返る

実践し始めて２週間位経ったら、下のチェックシートを使って
自分のヘルスアップカレンダーを振り返ってみましょう。

がんばる項目の振り返りチェック

あてはまるものに
☑ チェックを
入れましょう。



- □ ◎が続いている
- □ ×が多い
- □ やってみたいと思うことではなかった
- □ 自分の生活パターンにあっていなかった
- □ 楽しく前向きに取り組めていない
- □ これからも継続して取り組みたいと思わない
- □ 物足りなさを感じている
- □ 疲れや我慢、ストレスを感じる

チェックが多い場合はがんばる項目を見直す必要があるかもしれません。自分に合ったがんばる項目に修正してみましょう。

がんばる項目修正のイメージ

レベルを変える

簡単にする

菓子は食べない	⇨	夕食後には菓子を食べない
ウォーキング１日３０分	⇨	帰宅するときに１０分遠回りする

レベルアップ

１日１回は野菜を食べる	⇨	毎食野菜を食べる
週１回ウォーキング１０分	⇨	週３回ウォーキング２０分



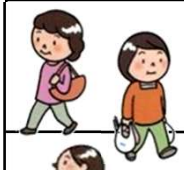


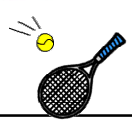
違う目標に変える

朝食を食べる	⇨	寝る２時間前には何も食べないようにする
寝る前にストレッチ	⇨	通勤時に一駅前で歩くようにする



運動・生活活動のエネルギー消費量早見表

生活活動	体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
 歩く・買いもの 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
 自転車 10分		25 kcal	30 kcal	40 kcal	45 kcal	50 kcal	55 kcal
 風呂掃除 15分		35 kcal	45 kcal	50 kcal	60 kcal	65 kcal	75 kcal
 掃除機をかける 15分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	65 kcal
 庭の手入れ 30分		90 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	165 kcal	185 kcal
 階段を上る 5分		30 kcal	35 kcal	40 kcal	45 kcal	55 kcal	60 kcal

運動	体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
 軽い筋トレ 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
 ウォーキング 20分		50 kcal	60 kcal	75 kcal	85 kcal	95 kcal	105 kcal
 水泳 10分		80 kcal	95 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	160 kcal
 ゴルフ（カート） 60分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
 エアロビクス 30分		145 kcal	175 kcal	200 kcal	230 kcal	260 kcal	290 kcal
 軽いジョギング 30分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
 テニス 30分		160 kcal	190 kcal	220 kcal	250 kcal	285 kcal	315 kcal

エネルギー消費量は、あくまでも目安です。

菓子・ジュースのエネルギーマップ

400kcal

300kcal

200kcal

100kcal



デニッシュ 1個
370kcal



ケーキ 1個
350kcal



ポテトチップス 1袋
330kcal



カレーパン 1個
320kcal



メロンパン 1個
310kcal



アーモンドチョコレート 10粒
280kcal



クリームパン 1個
290kcal



バニラアイス 1個
260kcal



あんパン 1個
250kcal



サイダー 500ml
210kcal



大福もち 1個
200kcal



シュークリーム 1個
160kcal



かりんとう 5本
170kcal



まんじゅう1個
130kcal



プリン 1個
140kcal



みたらし団子 1本
120kcal



スポーツドリンク
500ml
110kcal



オレンジゼリー 1個
90kcal



オレンジジュース
（果汁100%） 200ml
100kcal



せんべい 1枚
70kcal



クッキー 2枚
80kcal



コーヒーゼリー1個
（ミルク付）
60kcal



缶コーヒー
（加糖） 190ml
70kcal



乳酸菌飲料 65ml
30kcal

がんばる項目参考例

食事の目標

欠食する・不規則

- ３食規則正しく食べる。
- 朝食を食べる。
- 夕食が２１時以降にならないようにする。
- 寝る２時間前には何も食べない。

栄養バランスが気になる

- ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえる。
- メインのおかずを毎食食べる。
- 野菜を毎食食べる。
- 野菜のおかずを１品増やす。
- 青魚を積極的に食べる。
- 果物は１日１回にする。
- 外食は単品ものより定食ものを選ぶ。





食べ過ぎている



- よく噛んでゆっくり食べる。
- 夕食を軽めにする。
- 野菜から食べ始める。
- 噛み応えのあるものを食べる。
- 大皿ではなく１人分ずつ盛りつける。
- 買い物はリストアップしてから行く。
- 食事が済んだらすぐに歯を磨く。
- 外食の回数を減らす。

菓子やジュースが多い



- 夕食後の菓子をやめる。
- 間食は１日１回にする。
- 菓子の代わりに焼のり、昆布、野菜スティックなどにする。
- 洋菓子より和菓子を選ぶ。
- 菓子パンは週に1回までにする。
- 水分補給はお茶や水にする。
- コーヒー・紅茶には砂糖を入れない。



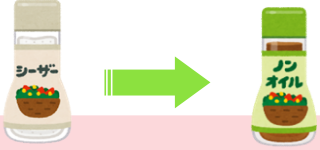
食塩をとりすぎている

- みそ汁は１日１杯にする。
- めん類の汁は残す。
- 漬物は１日１回にする。
- 味のついたおかずに調味料をかけない。
- しょうゆの代わりにポン酢、レモンを使う。
- 味つけを薄くする。



油が多い

- 油を使った料理は１食に１品までにする。
- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ。
- ドレッシングはノンオイルにする。
- 揚げ物は週1回までにする。



参考例をヒントにしながら、
ご自身の生活に合わせて目標を立ててみましょう。



運動の目標

生活活動量が少ない

- 買い物は歩いて行くようにする。
- 遠回りして駅まで出かける。
- 週に２回は一駅前から歩いて帰る。
- 自転車を使わないで歩く。
- テレビを見ながらストレッチする。
- 仕事の合間に軽い体操を行う。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- 掃除を念入りにする。



運動量が少ない

- ウォーキング３０分を週２日する。
- １日８０００歩以上歩く。
- 今より１０００歩（１０分）多く歩く。
- 大股で歩くようにする。
- 筋トレとストレッチを毎日１０分行う。
- ラジオ体操をする。
- 水中ウォーキング３０分を週２回する。
- ドローイングを毎日する。



その他の目標

たばこを吸っている

- 禁煙する。
- タバコの煙がある所には近づかない。
- 吸いたい時は、ガムを噛む・冷たい水を飲む。
- 禁煙外来を受診する。



血圧が高い

- 血圧測定を毎日する。

歯の健康が心配

- 毎食後、歯をみがく。
- 歯科健診を定期的に受ける。



アルコールが多い

- ビールは1日５００mlにする。
- 休肝日を週２日つくる。（曜日を決める）
- 時間を決めて飲む。



睡眠時間が少ない

- 昼寝は３０分以内にする。
- 寝る前にコーヒーは控える。
- 昼間、適度に運動する。
- 起床時に太陽の光を浴びる。



国保特定保健指導

ヘルスアップガイドブック

発　　行：2026年 10月
編　　集：草加市保健センター
　　電話 （048）922－0400
制作協力：公益財団法人　草加市スポーツ協会