



Soka City

ヘルスアップ ガイドブック

Guidebook for healthcare



名前



草加市ヘルスアップガイドブックをご活用ください

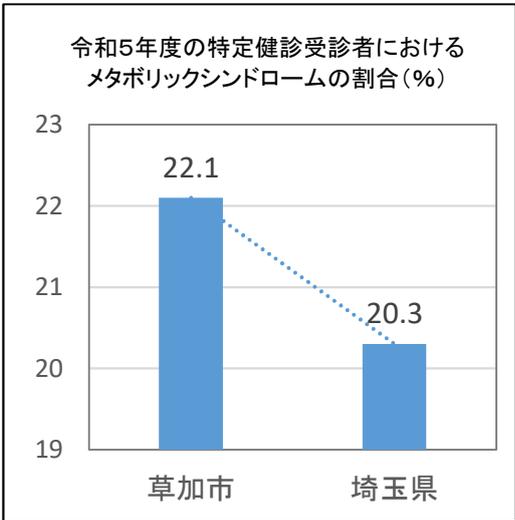
特定健診を受けて、体重や腹囲、血圧・血糖・脂質など、気になる項目がありましたか。

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22.1%で、埼玉県全体の割合（20.3%）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



スタッフからのコメント

日付	担当者



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

- +10(プラス・テン)から始めよう……………5
- めざそう! 「週に23メッツ・時」……………6
- 運動は3つの要素を組み合わせると……………7~13



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
- アルコールを飲み過ぎない……………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、①～③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。

腹 囲

(おへそ周り)

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。
- 両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐ききったときに測ります。



① 血清脂質

- 中性脂肪（トリグリセリド）値 150mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満

両方またはいずれか

② 血 圧

- 最高血圧（収縮期血圧） 130mmHg以上
- 最低血圧（拡張期血圧） 85mmHg以上

両方またはいずれか

③ 血 糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上
- 空腹時血糖値がない時は ヘモグロビンA1c（NGSP）6.0%以上

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。

■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。

■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。

■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

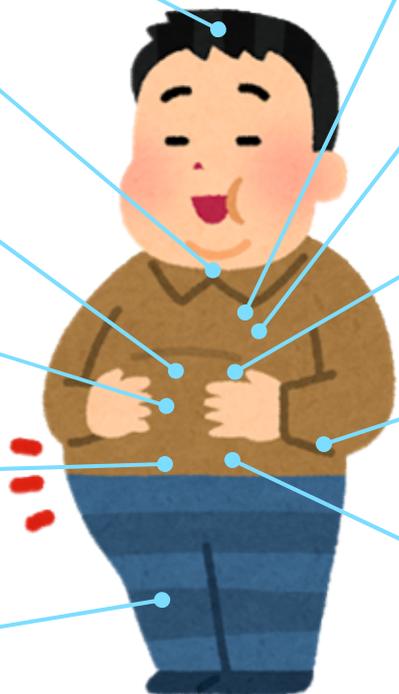
腹部に脂肪がつき、悪くなったバランスを保つために腰に負担がかかる。

■高尿酸血症

尿酸値が高くなり痛風になりやすい。

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。



健診結果を
振り返ろう

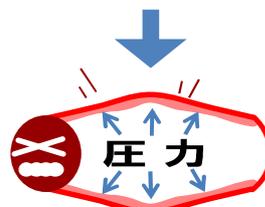
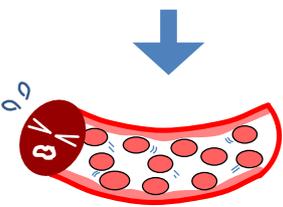
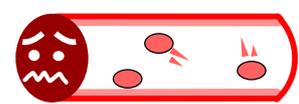
病気予防のポイントは血管です

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

高血糖・脂質異常

高血圧



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

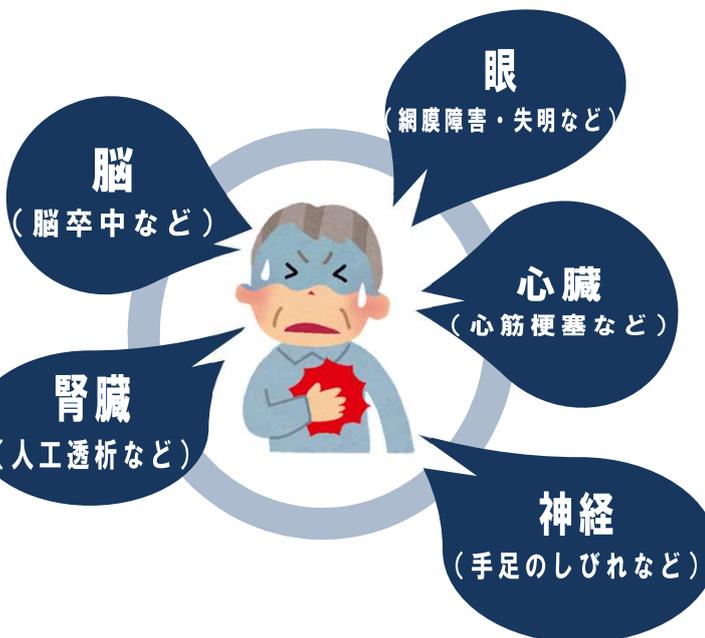
3

動脈硬化が促進

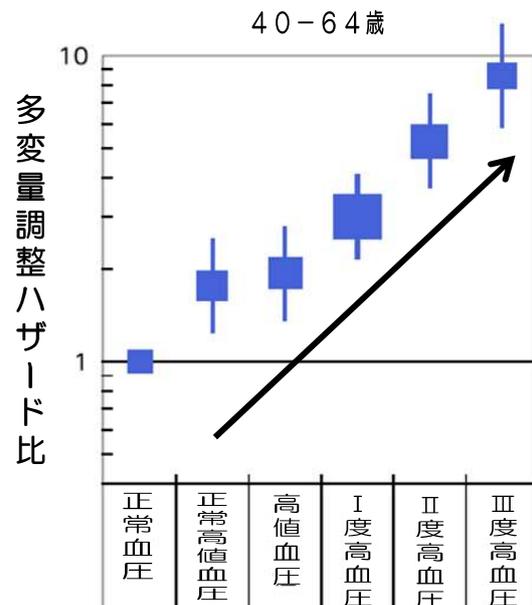
- 自覚症状がないので放置してしまうと重大な合併症を引き起こします。

4

脳や心臓、腎臓などに障害がおこる



血圧が高い人ほど、
心血管病になる危険性が高くなっていきます。



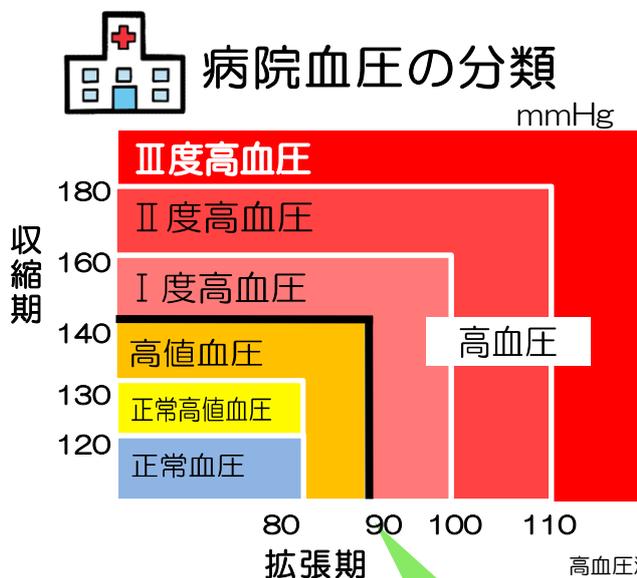
血圧レベル別の心血管病（脳卒中および心疾患）
死亡ハザード比と集団寄与危険割合

高血圧治療ガイドライン2019より

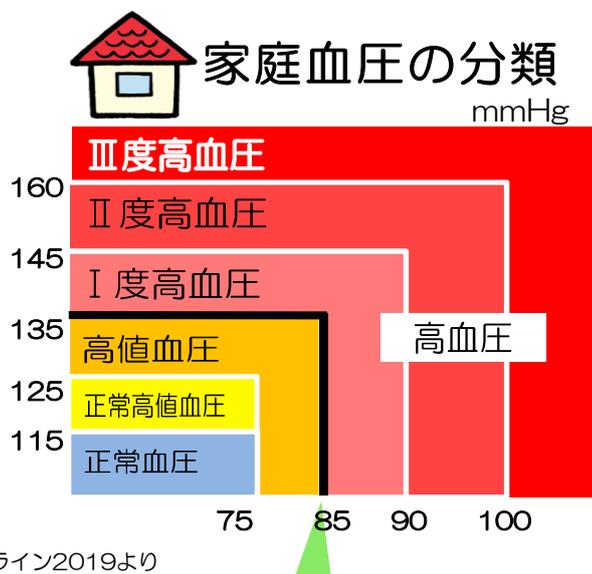
健診結果を
振り返ろう

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。



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。



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おススメは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。

あなたはいくつらのタイプ？	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) 

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

+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のできないものです。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!

<p>朝</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●散歩 ●ジョギング ●ラジオ体操 ●庭の手入れ 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●床掃除をするときはモップではなく、雑巾がけにする 
<p>昼</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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） 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人など歩く仲間を見つける 
<p>夕</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●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） 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩いて10分くらいのところには歩いて行く 	<ul style="list-style-type: none"> ●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  
<p>夜</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●テレビを見ながら筋トレなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●お風呂あがりにストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。



「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。



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？

安静に座っているときを「1メッツ」とすると、ある身体活動のときに座っているときの何倍のエネルギーを消費するか、という指標になります。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

運動

ウォーキング・筋トレなど
計画的に意識して行うもの

ウォーキング
4.3メッツ



自転車
エルゴメーター
3.5メッツ



ラジオ体操第1
4.0メッツ



水中歩行
・水泳
4.5～6.0メッツ



ダンス
3.0～5.0メッツ



軽い筋トレ
3.5メッツ



生活活動

仕事・家事・移動など、生活の中での活動

普通歩行
3.0メッツ



子どもと遊ぶ
3.5メッツ



自転車
3.5メッツ



庭の手入れ
3.5メッツ



徒歩
3.5メッツ



フロ掃除
3.5メッツ



階段を
上がる
4.0メッツ



屋内の
掃除
3.3メッツ



買い物・
荷物を運ぶ
3.5メッツ



掃除機を
かける
3.3メッツ



☆ あなたの身体活動量を計算してみましょう ☆

メッツ × 時 = メッツ・時

もっと体を
動かそう

運動は3つの要素を組み合わせる

脂肪の燃焼に有効なのは有酸素運動ですが、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

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

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



どのくらい歩けばいいの？

適切な活動量は、その人の体力や年齢などによって異なります。
おおまかな目安は、

目標

1日に8,000~10,000歩



まずは

1日に
1,000歩（約10分）
増やすことから
始めてみましょう。

慣れてきたら

週に2回は
3,000歩
（30分）程度の
ウォーキングをおす
すすめします！！

最終的には

週150分程度
を目指しましょう。
●1日30分×週5日
又は
●50分×週3日

歩数計の
すすめ



目標を立てるには、ご自分の現在の活動量を知ることが大切です。そのためには、歩数計を朝から寝る前までつけることをおすすめします。



せっかく歩くなら効果的に

ウォーキングの時はもちろん、通勤や買い物の歩行の時にも少し意識するだけで、効果的な歩き方になります。



歩く前には柔軟体操（ストレッチング）をしてケガ予防！
空腹時には歩かない。
水分補給をこまめにできるように水などを持ち歩く。
季節によって服装に配慮。暑い季節には帽子もお忘れなく。

ウォーキングの基本姿勢と歩き方



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といったスポーツシューズが適している。



つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。

かかとにはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。

底は柔軟性があるもの。

どのくらいの強さ（速さ）で運動すればいいの？

適切な歩く速さは人それぞれです。自分の体力に合った、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。歩くだけでなく、他の有酸素運動でも応用できます。運動直後にどのくらい心拍数（=脈拍）が上がっているかを測定し、目標心拍数に到達していれば、それは効果的な運動だったといえます。

脈拍のとり方



親指の付け根から指を3本沿わせて、拍動を感じましょう。1分間測るのは大変なので、15秒測って4倍すると簡単です。

標準的な年齢別の運動強度と目標心拍数

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

脂肪をよく燃焼させる強度は、運動強度50～60%です。これは、軽く息がはずむ程度の運動です。ウォーキングで言えば、会話しながら歩くことが可能くらいで良いのです。

さらに個人に合った目標心拍数を調べるには

①まずは、安静時の心拍数を測ります。 拍/分

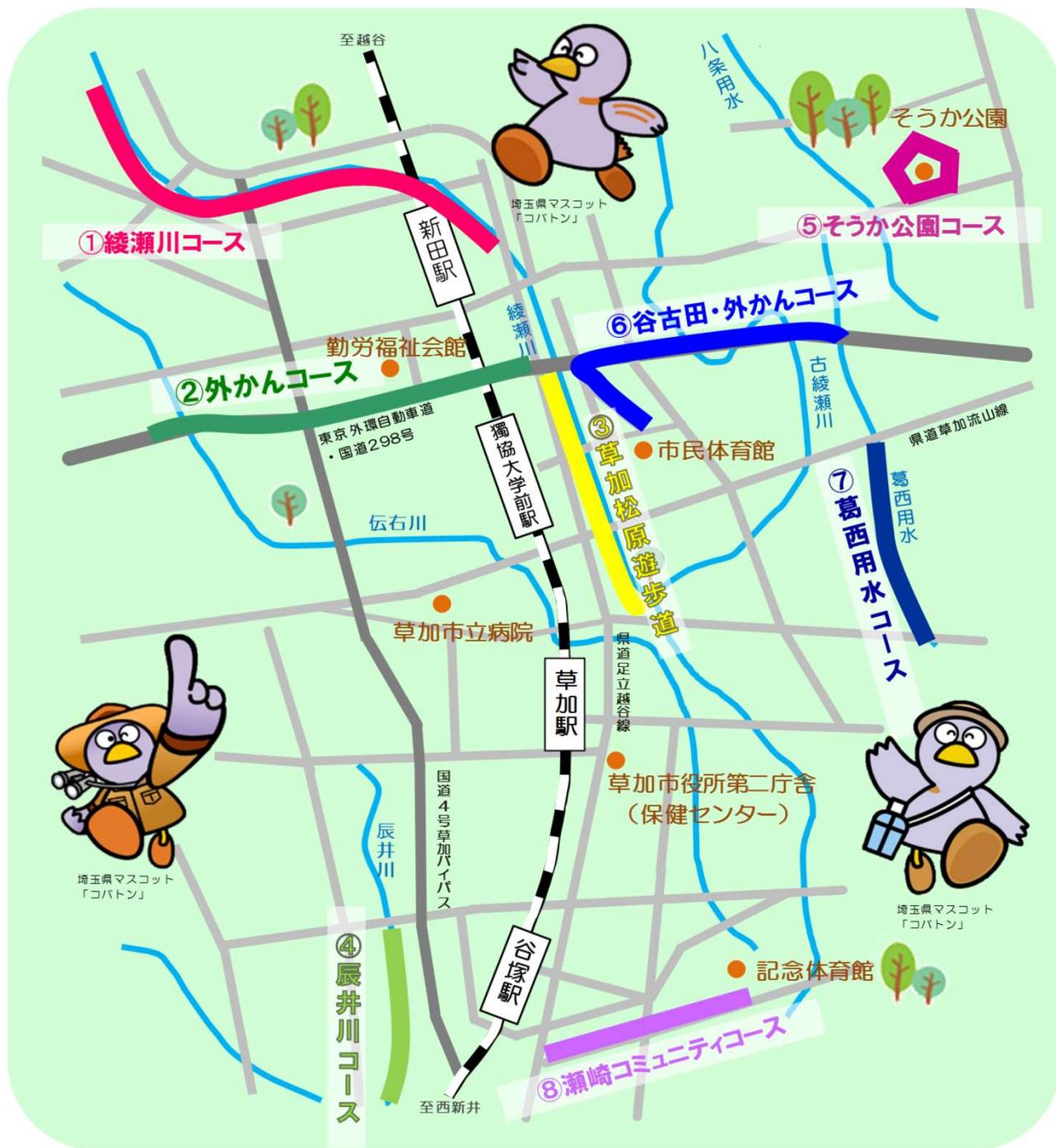
②最高心拍数を出します。 220-年齢（ ）歳 = 拍/分

③運動強度60%での目標心拍数を出してみましょう。

$$\left(\text{B} - \text{A} \right) \times 0.6 + \text{A} = \text{目標心拍数}$$

運動直後に目標心拍数になっていれば適切な運動強度です。

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

とりいれたい筋力運動

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



スクワット(大腿部)

●回数は10回を目安に行いましょう



両足は肩幅より少し広めに

お尻を後ろに突き出すようにしながら、ひざを曲げましょう。この時に猫背にならないよう注意しましょう。

腹筋

●回数は10回を目安に行いましょう



ひざを軽く曲げて、仰向けに横になります。

おへそを見るようにおなかを丸めながらゆっくり起き上がりましょう。余裕のある人は、ひざを触るまで起き上がりましょう。

仰向け腕立て(二の腕)

●10回を目安にご自身の体力に合わせて増減しましょう。



仰向けで両手・両足で身体を支えます。

ひざを曲げ伸ばしながら、ゆっくりと上下に動かしましょう。勢いよく行ったり、肘を深く曲げすぎると肩を痛めてしまう恐れがありますので注意しましょう。

ヒップアップ

●5~10回を目安に行いましょう。



手は体側に自然におろして、仰向けの姿勢で横になります。

勢いをつけずに、ゆっくりとお尻を上げましょう。お尻を絞めるように意識しながら行うのがポイントです。上げたところで5秒ほどキープ。

痛みのある人は医師に相談しながら無理せず自分のペースで取り組んでください。

いつでも出来る
ぷち♥フィットネスで
健康な体づくり



- 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

草加フィットネスクラブ

公益財団法人 草加市スポーツ協会



- 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! 止まれぬ!
- シェイプアップ
とにかく下腹部

他にも取り組みやすい動画がたくさんUPされています。ぜひ参考にしてください。

とりいれたい柔軟運動(ストレッチング体操)

伸ばしているところを
意識して行いましょう

運動の開始前・
後には必ず実施
しましょう。



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

効果

- 全身の血行が良くなり、運動によるけがや疲れを予防します。また、肉体的、精神的な緊張を解消しリラックスできます。

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。

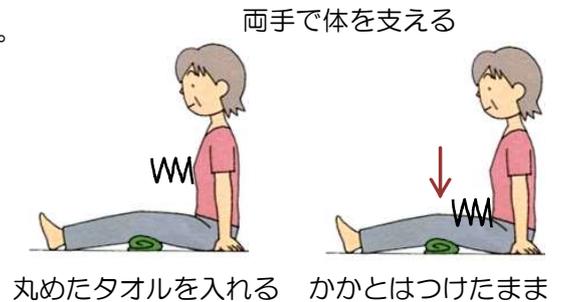
ひざに痛みがある方の健康体操

ひざに強い痛みがあるときは安静が必要ですが、痛みが落ち着いていれば、動かすことも大切です。ひざの筋肉を鍛えることで、ひざ関節を支える筋肉が鍛えられ、痛みが和らぐ効果が期待できます。ひざの痛みがある人でもできる、ひざの健康体操をしてみましょう。

太ももの前面の筋力を鍛える①

ひざを伸ばして座り、ひざの下に折りたたんだタオルを入れる。かかとは床につけたまま、太ももの前面の筋力を意識して、片方のひざの裏でタオルをつぶすように下に押す。左右交互に3～4回行う。

- 両手で体をしっかり支えましょう。つま先を真上に向けると効果的です。



太ももの前面の筋力を鍛える②

いすに深く座り、片足をゆっくり伸ばしながら上げる。5秒保ったらゆっくりと下ろす。できるだけ、ひざ下から太ももまでがまっすぐになるよう上げる。左右3回ずつ行う。

- いすに背をもたれないようにしましょう。最初は少し上げるだけでも効果があります。

できるだけ足がまっすぐになるまで



太ももの内側の筋力を鍛える

ひざを伸ばして座り、両ひざの間に折りたたんだタオルを入れる。太ももの内側の筋肉を意識しながら、ゆっくりと両足でタオルをはさむ。3～4回行う。

- 足が動かしにくいときは、少しひざを曲げるといいでしょう。太ももの内側の筋肉を意識することが大切です。

折りたたんだ
タオルを入れる

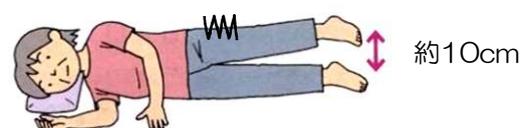
両手で
体を支える



太ももの外側の筋力を鍛える

右側を下に横向きに寝て、頭の下に折りたたんだタオルを入れる。左手で体を支えながら、左足をゆっくりと10cm程度上げる。5秒保ち足を下ろす。反対側の足も同様に3～4回行う。

- 足を上げすぎないようにしましょう。



左手で体を支える

腰に痛みがある方の健康体操

背骨を支えているのは、主として腹筋と背筋です。正しい姿勢を保ち腰に負担がかからないようにし、血流を良くして腰の痛みを軽減するには腹筋と背筋を鍛えることが大切です。腰痛のある人でもできる、腰の健康体操をしてみましょう。

腹筋と背筋のストレッチ

両足を肩幅くらいに開いて立ち、息を吐きながら両手を伸ばして上半身をゆっくりと前屈する。次に息を吸いながら上半身をゆっくりと起こし、両手を後ろにして体を少しそらす。10回繰り返す。

- 前屈も後屈も痛くないところまでにして、無理のないようにしましょう。



腹筋の筋力アップ

床に仰向けになり、ひざを立てる。足の裏と肩を床につけた状態で腰を上を持ち上げるように浮かす。3秒保ってからゆっくり腰を下ろす。5回繰り返す。

- 腰を持ち上げるのがつらい人は、お尻を上げずにおなかに力を入れるだけでも効果があります。



背筋の筋力アップ

うつ伏せになり、両腕で体を支えながら上半身をゆっくりと起こす。起こした状態で3秒保ってからゆっくりと元に戻す。5回繰り返す。

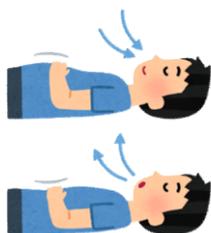
- 上体を起こすのがつらい人は、手のひらで床を押すようにしてみましょう。



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



- ① 仰向けか、いすに座りお腹を意識
- ② 腹式呼吸を数回
- ③ 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる
- ④ 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
- ⑤ ゆっくりと呼吸を戻す

1日3~4回やってみましょう。



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

メタリックシフトロム

胃潰瘍・十二指腸潰瘍

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

高血圧

骨粗しょう症

脳梗塞

加齢黄斑変性・白内障

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

狭心症・心筋梗塞

歯周病

肺気腫 慢性気管支炎

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○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でうかがった症状を消すために、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るにもかかわらず、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るにもかかわらず、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。いずれの種類のため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。

- 吸いたくなったら、10分間我慢する。
- ゆっくり深呼吸する。
- 食べたらずくに席を立つ、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。

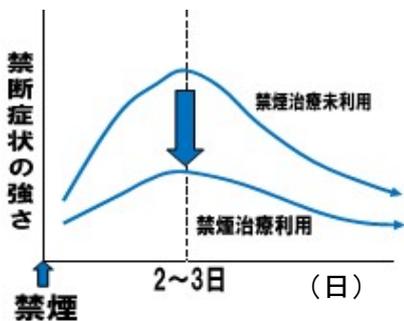


初回診察	初回の問診では、治療の説明、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などをチェックします。また、呼気（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定をし、禁煙補助薬の処方を受けます。
初回診察から2週間後（再診1）	喫煙状況の問診を受けます。呼気の一酸化炭素の測定を行い追加処方を受けます。
4週間後（再診2）	呼気中の一酸化炭素の測定とともに、離脱症状の確認や対処療法などのカウンセリングを受けます。
8週間後（再診3）	
↓ 12週間後（再診4）	再診が最後、治療完了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツなどの指導を受けます。

※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

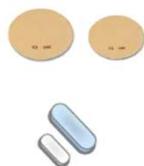
禁煙の可能性が
 禁煙補助剤で2～3倍アップ
 指導を受けるとその内容に応じて
 3倍近くまでアップ

(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版、2021

※バレニクリンは令和6年9月現在
 出荷停止しています。治療方法については
 医師にご相談ください

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・運動も重要なポイントです。

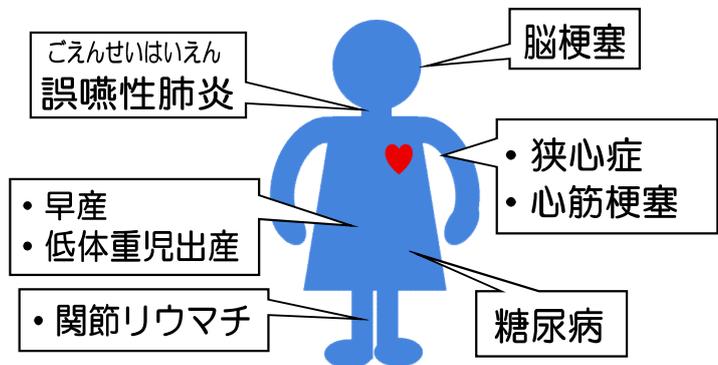
● 歯周病の進行



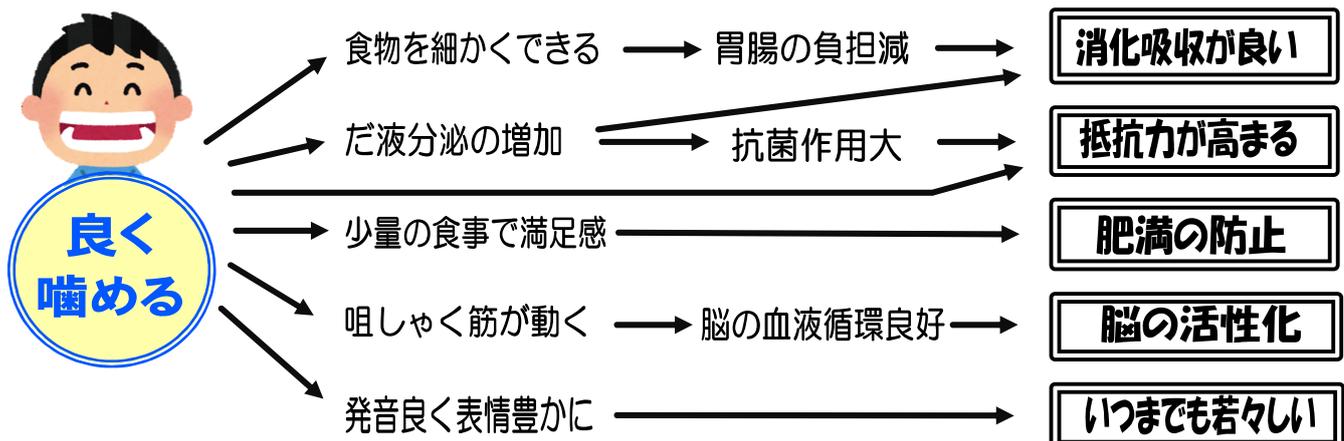
歯周病が全身に及ぼす影響

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
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 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

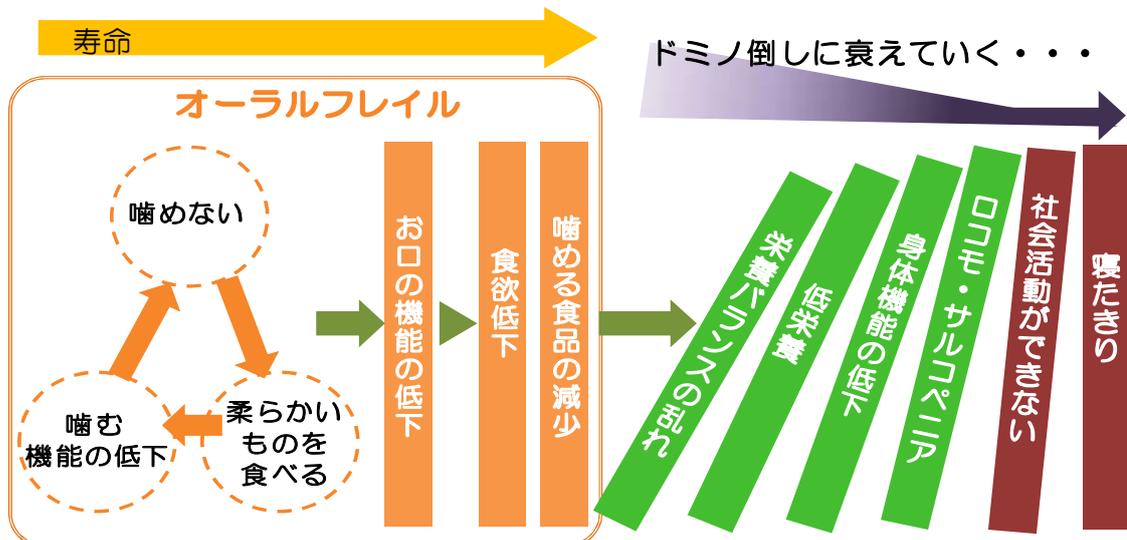
歯周病が進行しているおそれがあります。早期に歯科医院を受診しましょう。



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

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

チェック
が多いと
⇒ 睡眠不足の
傾向あり

1日に少なくとも
6時間以上の睡眠を
確保しましょう

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

眠る努力をしないほうがよい

- 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
- 寝る前に心配ごとなどあれこれ考えない

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



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う。

- いびきをかくことが多い。
 - 寝ているときに呼吸が止まることが多いと言われる。
 - 昼間眠くてしかたがない。
 - つい居眠りしてしまう。
- などの症状はありませんか？



気になる症状のある方は早めに医師に相談しましょう。

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。



<p>好きな運動をする</p>	<p>打ち込める趣味をもつ</p>	<p>自然の中に身をおく</p>	<p>家族や友人との会話を楽しむ</p>
<p>ゆっくり寝る</p>	<p>お風呂にゆったり入る</p>	<p>ツボ押しマッサージをする</p>	<p>好きな音楽を聴く</p>

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)

野菜の
おかず

野菜の
おかず

メインの
おかず

ご飯類

野菜の
おかず



1食の目安量

ご飯類



ごはん
中盛1杯



食パン
8枚切り2枚



めん
1玉

どれか1品

メインのおかず



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

どれか1~2品

野菜のおかず



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

料理にすると1~2品



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

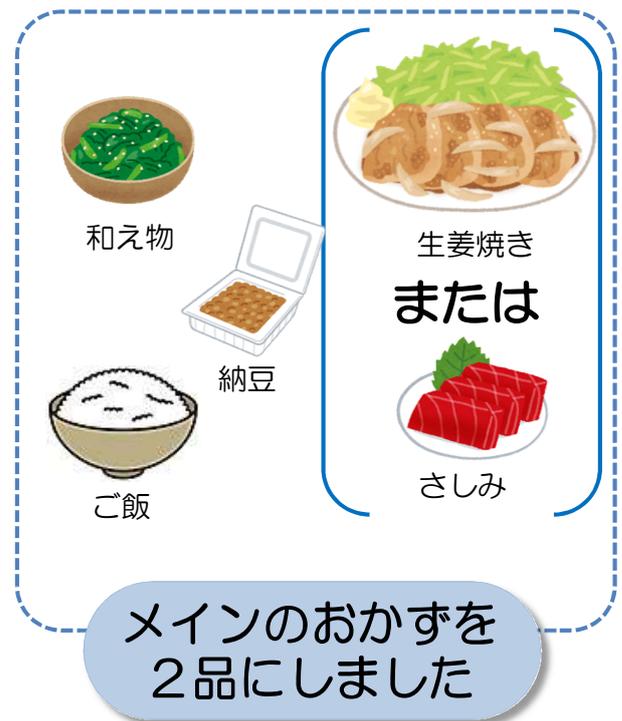
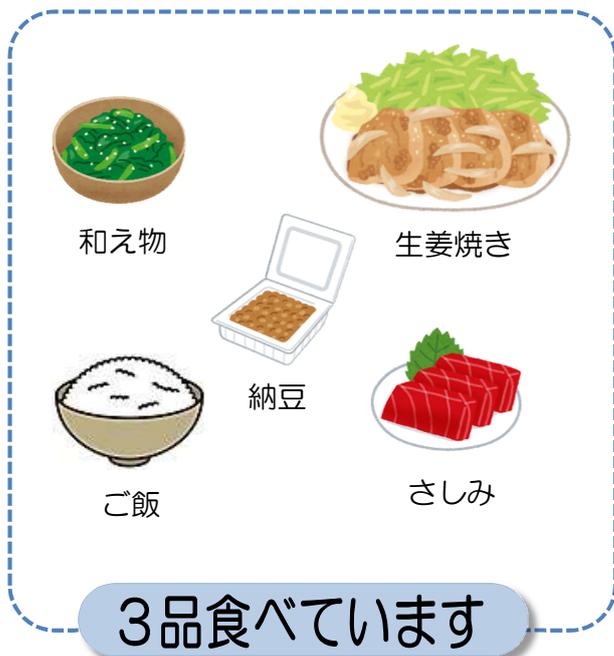
メインのおかずをとり過ぎてない？

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)	貝だくさ 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・しょうゆもおいしい)	揚げ物  (天ぷら・フライ・素揚げ)



血圧を安定させる

血糖値の上昇を緩やかにする

腸内でコレステロールなどの
吸収を抑える

野菜の 働き

抗酸化作用があり、血液の流れを
スムーズにし、動脈硬化を防ぐ

ビタミン・ミネラルを豊富に
含み、体の調子を整える

便通を整える

低エネルギーで、噛みごたえ
があり、食べ過ぎを防ぐ

季節感があり、
食卓を豊かにする

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。
- 汁物は具たくさんにする。
- 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

1年中あるビタミン豊富な
にんじんを使った

にんじんのマリネ

にんじん2本(せん切り)
酢(大さじ2)
塩(小さじ1)



ビニール袋に入れ、
よく混ぜる。

*このレシピに他の野菜(レタス・きゅうり・セロリなど)をあえたり、ごま、マスタードなどでアレンジもできます。

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。また噛まないため、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取りましょう。



食物繊維をとるには？

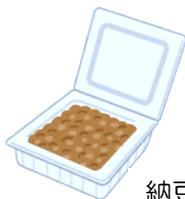
- 野菜・海藻・きのこ・芋類を毎食1～2皿はとりましょう。
- ごはんには麦を入れたり、全粒粉のパンを選んだりしましょう。
- 豆類や果物も適量とるといいでしょう。

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

例えばバナナだと



1日 1本

他の果物では…

りんご 2/3コ

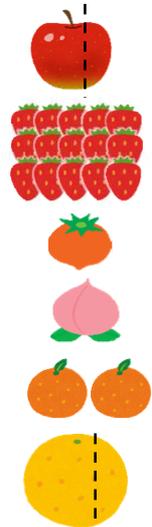
いちご 15粒

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日にいろいろな種類を食べたいときは？

例 みかん1個とバナナ半分

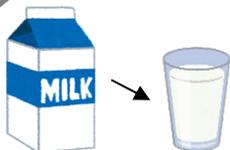


というように、量を調整しましょう。

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)

牛乳の代わりなら…



ヨーグルトは200g
(無糖)



チーズは40g
(スライスチーズなら2枚)

チーズは脂質と食塩が多いのでとり過ぎ注意です！



スキムミルクは40g
(大さじ5杯)

※1日にいろいろな種類をとりたいときは？

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。

1日分

おすすめ ヘルスアップ献立

毎食そろえて、バランスよく食べましょう。

ご飯類 + **メインのおかず** + **野菜のおかず**



ごはん **ご飯類**
1人分 200g

納豆和え

メインのおかず + **野菜のおかず**

具だくさんみそ汁

だしをきかせて、うす味に!

野菜のおかず

【2人分】

- 納豆 2パック
- 卵 2個
- 白菜 小1枚
- 小松菜 1株
- にんじん 1cm
- しょうゆ 小さじ2
- かつお節 2g

みじん切りにして茹でる

- ① 納豆をほぐし、卵、野菜、しょうゆを加え、混ぜる。
- ② かつお節をかける。

【2人分】

- キャベツ 1枚
- もやし 1/3袋
- みそ 大さじ1弱
- だし汁 300ml



草加塩焼きそば

ご飯類 + **メインのおかず** + **野菜のおかず**

具だくさんにするとバランスもばっちり!

【2人分】

- 中華麺 2玉
- 豚こま肉 50g
- いか 50g 短冊切り
- むきえび 30g
- しょうが 少々 みじん切り
- 玉ねぎ 1/4個 薄切り
- たけのこ水煮 30g 短冊切り
- にんじん 3cm 短冊切り
- 小松菜 大1株 3cm長さ
- もやし 1/2袋
- 油 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1と1/3

フルーツヨーグルト

【1人分】

- 果物 1/2個
- ヨーグルト 100g

- ① フライパンに油を熱し、しょうが・豚肉・いか・むきえびを炒め、塩（半量）・こしょうをふる。
- ② 野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 中華麺を加え、麺をほぐすように炒めたら、残りの塩・こしょうをふる。
- ④ しょうゆを全体にからめる。

草加市立小中学校の給食メニューです!
子どもたちにも人気です。



ごはん **ご飯類**

1人分 200g



かつおと野菜の和風ソテー

長芋の梅マヨ和え

にんにくの風味とポン酢の酸味で薄味に。野菜もたっぷり加えて。

メインのおかず

+

野菜のおかず

野菜のおかず

【2人分】

- かつお(生) 120g 1cm厚さのそぎ切りにし
- A 酒 小さじ1 Aで下味をつける
- みりん 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ2/3
- 生姜 1かけ すりおろし
- 油 小さじ1
- にんにく 1/2かけ 薄切り
- にんじん 2cm 半月切り
- 玉ねぎ 1/3個 くし形切り
- なす 1本 半月切り
- オクラ 2本 さっと茹で、乱切り
- 油 小さじ2
- ポン酢 大さじ1
- こしょう 少々

【2人分】

- 長芋 4cm 短冊切り
- きゅうり 1/2本 } 縦半分にし斜め薄切り
- ちくわ 中1本 }
- 青じそ 2枚 せん切り
- A 梅干し 1個 みじん切り
- 酢 小さじ2/5
- マヨネーズ 大さじ1

Aを混ぜておき、他の材料を加えて和える。

草加市食生活改善推進員さんもおすすめのレシピです!

- ① フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、焼き色がついたらかつおを加えさっと焼き、皿に取り出す。
- ② ①のフライパンを軽くふき、油を熱し、にんじん・玉ねぎ・なすを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ②にオクラと①を入れ、こしょう・ポン酢を加えてさっと混ぜる。

(1人分)

	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
朝	522	2.2
昼	492	2.4
夕	580	1.7
間食	107	0.1
1日分	1701	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1400~1600kcalに調整することができます。



昼間の時間帯がおすすめ



果物

【1人分】 1/2個

カフェオレ

【1人分】

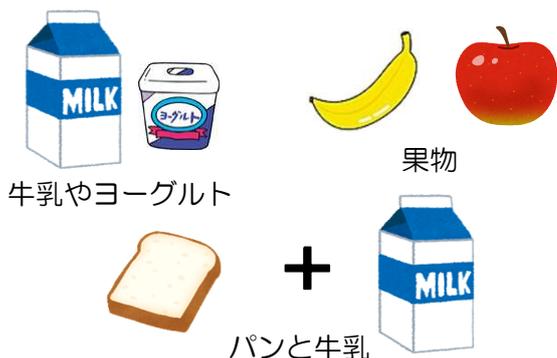
- コーヒー 100ml
- 牛乳 100ml

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くだけでなく、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。

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！～



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。



食べ過ぎないためのご提案

- もっと食べたくになったら、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することが理想です。



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時までに食事をす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 → 帰宅後 焼き魚、刺身、豆腐など1~2品 + たっぶりの野菜料理

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となります。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!!

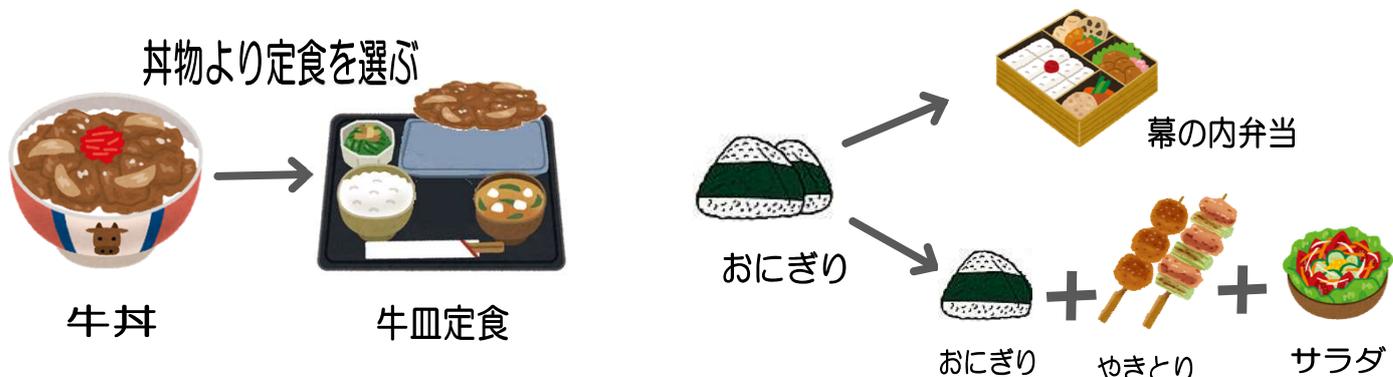
外食や中食は、エネルギーや食塩の過剰になりやすく、栄養バランスも乱れがちです。利用頻度が多い人は、栄養成分表示を参考に自分にあった方法で、外食・中食を味方につけましょう！

^{なかしょく}※中食…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。

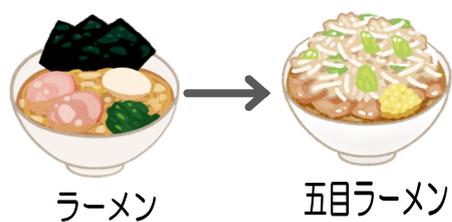


ポイント 2 野菜をプラスしましょう!

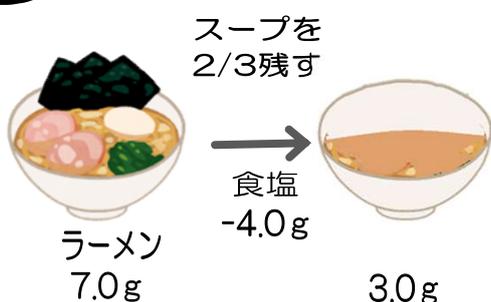
おひたしやサラダを追加する



野菜の具がたくさんメニューを選ぶ



ポイント 3 食塩を意識しましょう

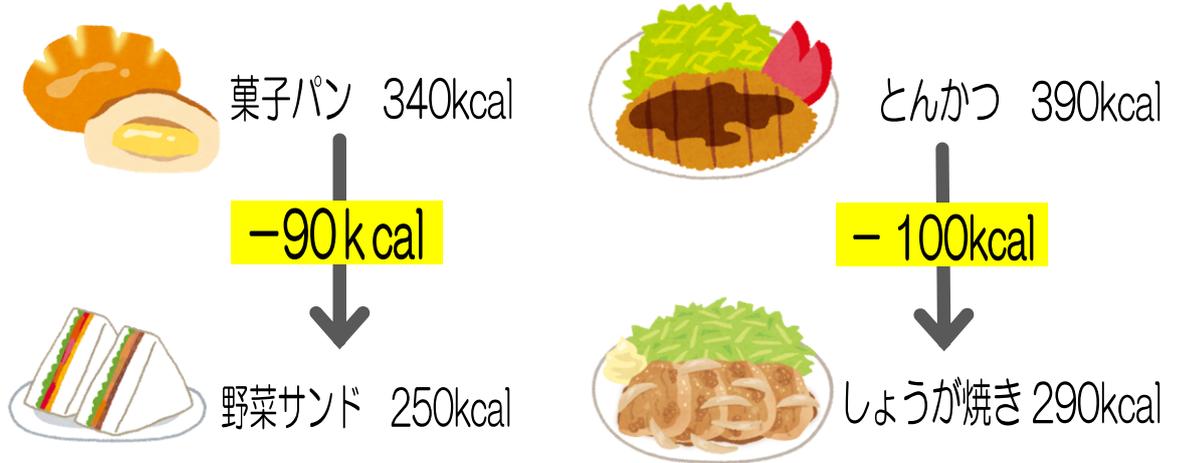


漬け物・佃煮は残す
味噌汁は半量残す
調味料は使わない



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。



2 ご飯やおかずの量を調整する。



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



■野菜をたっぷり取る



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)

油脂のなかま



1日につき

大さじ1杯



1食につき

小さじ1杯

朝



サラダ

昼



野菜炒め

夜



肉のソテー

料理にすると1品分

油を使った料理は
1食に1品まで



油を使った料理 計3品



計1品に減らす!

油は
 目玉焼き
 だけに

油を上手に減らすポイント

調理法を工夫する



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

- ヒレ肉 ●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!**

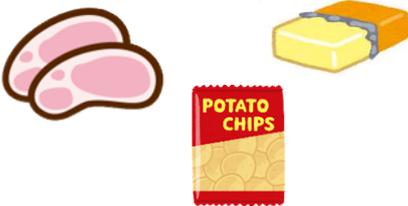
オイル入りドレッシング (大さじ1杯 60kcal) → ノンオイルドレッシング (大さじ1杯 10kcal)

エネルギー **70kcal 減!**

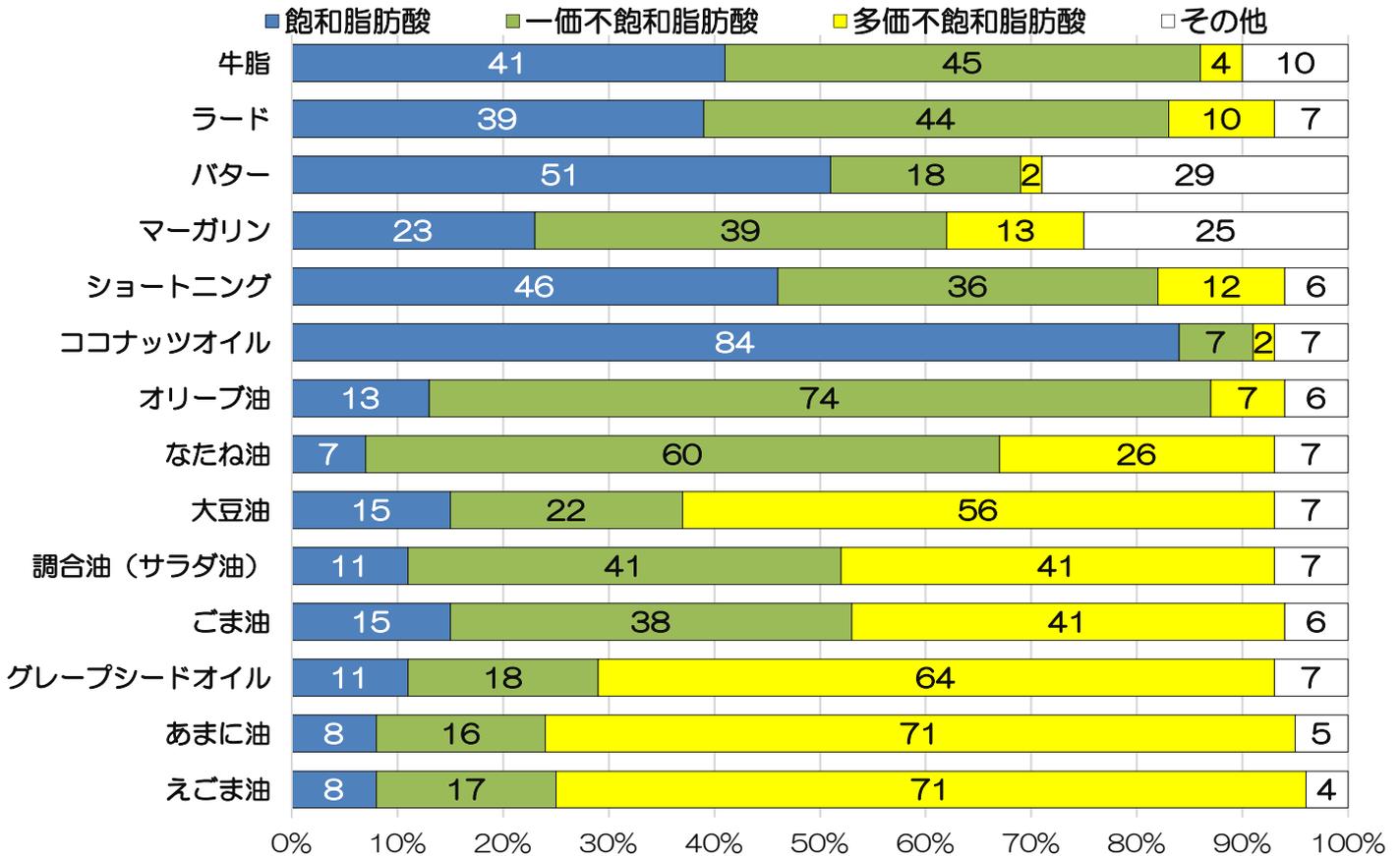
マヨネーズ (大さじ2杯 160kcal) → マヨネーズ+ヨーグルト (大さじ1杯 90kcal)

油の種類

油は主に脂肪酸で構成されています。脂肪酸は大きく分けると、下図のように分けられます。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。		

油の組成



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。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？



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

チェック



が多いほど、食塩のとり過ぎが考えられます



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。
- 一品はしっかり味付けをして、あとの料理は薄味にしてメリハリをつける。

食塩の1日の目標量

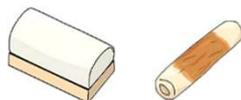
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧の方	6g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

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



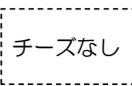
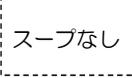
インスタント食品

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 ケチャップ 小さじ1	0.4g
	ドレッシング 大さじ1/2	0.5g
	チーズなし	0g
	スープなし	0g

小計 1.7g

昼

		食塩
	しょうゆ ラーメン	7.0g

小計 7.0g

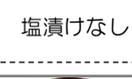
		食塩
	スープを残す	3.0g

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
	臭だくさん みそ汁	0.9g
	ごはん	0g

小計 2.4g

1日の
食塩合計

合計 17.9g

マイナス
10.8g

合計 7.1g

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

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100kcal位**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



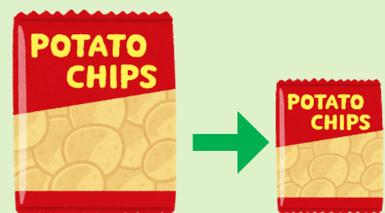
3分我慢してみる



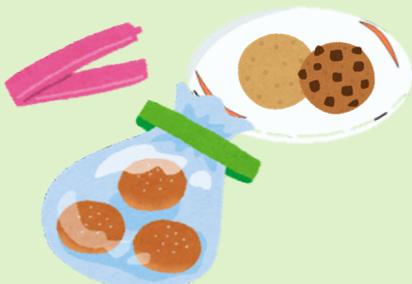
1日1回までにする



袋のサイズを小さくする



食べる量だけ皿にとる



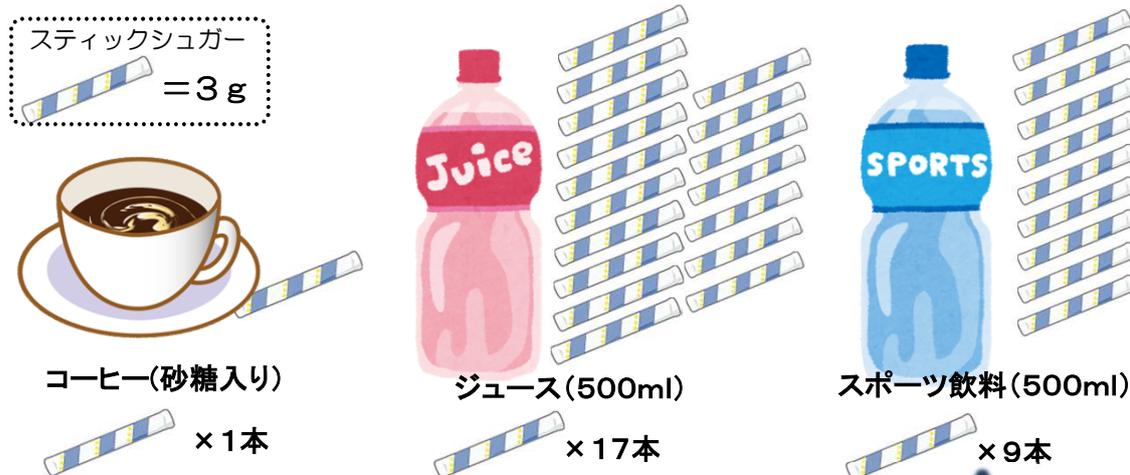
1日100kcalくらいまでにする



巻末の菓子・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。



砂糖の1日の目安量

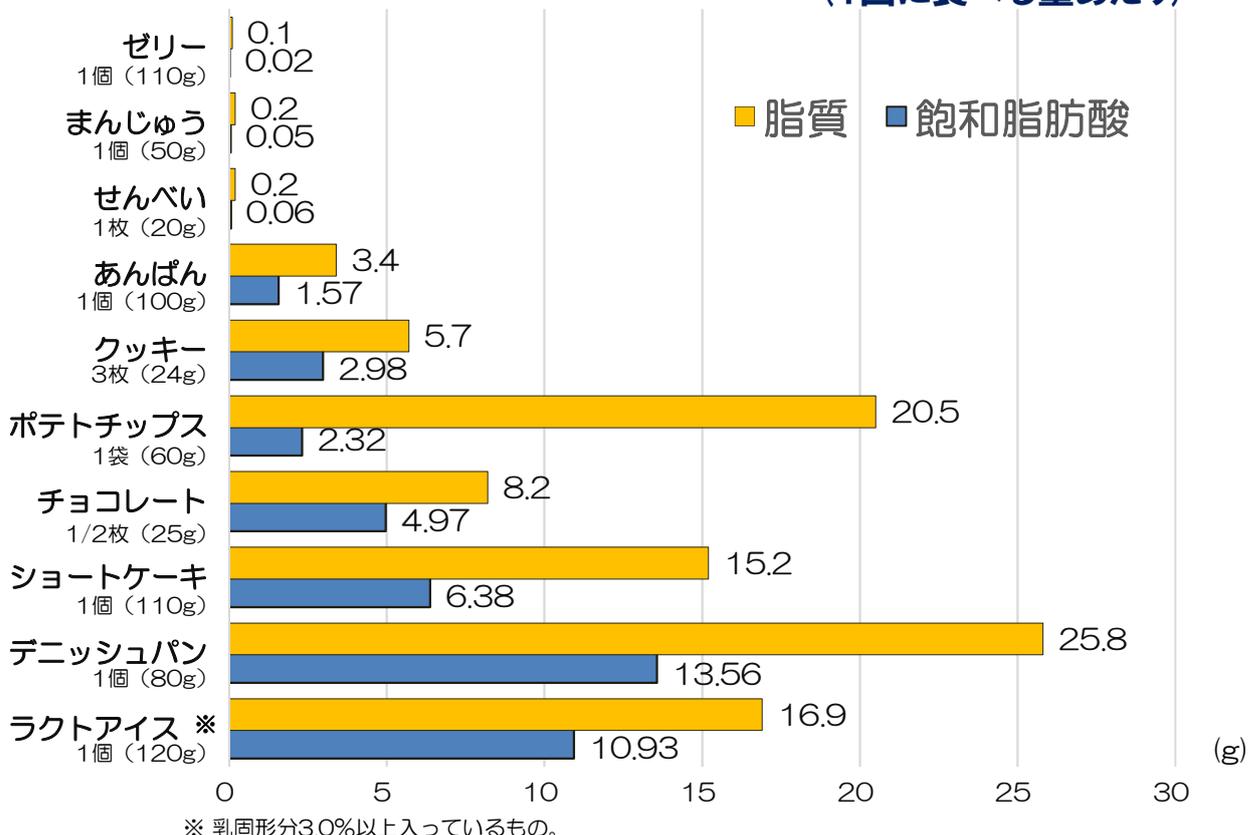
(料理で使う分も含めます)



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

(1回に食べる量あたり)



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

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

※ 女性や高齢者の目安量は、上記の半分程度とされています。

● 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

$$350 \times 0.05 \times 0.8 = 14g$$

大量飲酒によって生じる心身の障害

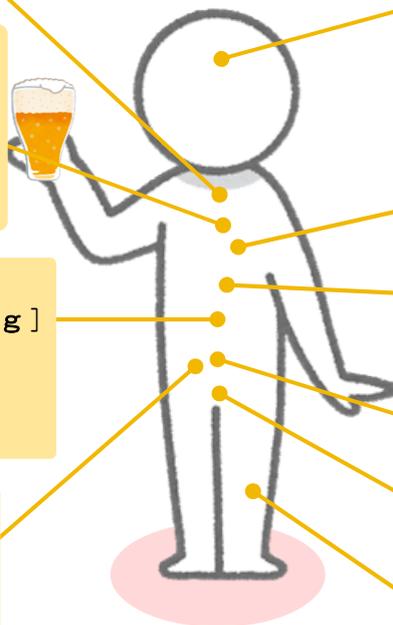
多量飲酒を繰り返すと、様々な部位で病気を発症するリスクが高まります。

- 口腔・咽頭がん
- 食道がん

- 高血圧
[♂ 少量でも ♀ 少量でも]
- 脂質異常症
- 心筋梗塞
- 不整脈

- 胃がん
[♂ 少量でも ♀ 20g]
- 胃炎
- すい炎
- 糖尿病

- 肝炎
- 肝硬変
- 肝臓がん
[♂ 60g ♀ 20g]



- 脳出血
[♂ 20g ♀ 少量でも]
- 脳梗塞
[♂ 40g ♀ 11g]
- 脳の萎縮
- 認知機能の障害

- 乳がん [♀ 14g]

- 不眠
- うつ病
- アルコール依存症

- 大腸がん [♂ ♀ 20g]

- 前立腺がん [♂ 20g]

- 高尿酸血症・痛風
- 末梢神経の障害

あなたの飲酒習慣は大丈夫？

お酒を週4日以上飲む

いいえ はい

1回に目安量の2倍以上または時々3倍以上飲む

いいえ はい

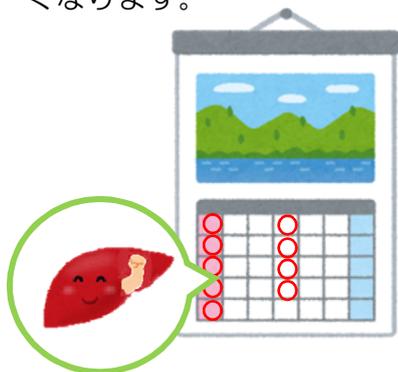
両方「はい」の人は、飲み方に注意！
今の飲み方を続けると、健康問題や社会生活に悪影響が出る恐れがあります。
今すぐ飲み方を見直し、お酒と健康的な生活を両立させましょう。

[] 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「健康に配慮した新酒に関するガイドライン」より)

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ができます。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

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-1.5～2cm、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。



①あなたが3～4か月後に減量したい体重は？

マイナス kg

②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が、その中から、自分ができるよ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5つのポイント

①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。

②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。

③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。

塩分を控える		食べ過ぎないようにする		階段を使うようにする	
↓		↓		↓	
みそ汁を1日1杯にする		ご飯は大盛りでなく普通盛りにする		朝、出勤するときには階段を使う	

④たくさん挙げずに、3~4個までにする

最初はいろいろなことに取り組んでみたくなりますが、目標をたくさん立てると続かないものです。優先順位をつけて3~4個までに絞りましょう。

⑤食事と運動の両方を立てる

効果を出すために、また無理なく続けるために、食事と運動の両方に取り組むことが必要です。

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

ヘルスアップカレンダー

目標 体重を2kg減らす。

令和3年6月		日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
		曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
体重の変化	+2.0kg													
	+1.0kg													
	現在の体重 72 kg													
	-1.0kg													
	-2.0kg													
	体重 (kg)		72	72.2	72.1	72.0	71.9	72.0	71.8	71.8	71.9	72.0	71.7	
	がんばる項目		【達成度】 ◎：よくできた ○：できた △：少ししかなかった											
	食事	夕食後に菓子を食べない。	×	○	×	○	×	○	×	○	○	◎	○	
		毎食野菜を両手いっぱい食べる。	○	×	×	○	◎	×	○	○	×	○	○	
	運動	通勤時に階段を使う。	○	○	○	○				×	○	○	◎	◎
	週末に1時間歩く。						×	◎						
その他														
腹囲 (cm)		92						92						
血圧 (mmHg)	朝	135/80	128/79	/	127/78	137/83	131/80	126/74	128/78	/	126/75	132/79		
	夜	126/73	/	127/76	/	125/72	/	/	131/79	121/75	/	/		
歩数をグラフ化しよう	12000歩→													
	10000歩→													
	8000歩→													
	6000歩→													
	4000歩→													
2000歩→														
歩数または歩行時間		5585	5620	5568	5685	1571	8624	4286	5252	5485	6088	5984		
1言メモ		まんじゅうを食べた		誕生日会をした		雨で歩けなかった	がんばって歩いた	膝が痛い						

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。

体重・歩数を折れ線グラフで記入します。

ステップ 3

達成度を◎○△×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

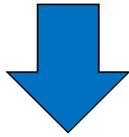
実践し始めて2週間位経ったら、下のチェックシートを使って自分のヘルスアップカレンダーを振り返ってみましょう。

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



ポテトチップス 1袋
330kcal

ケーキ 1個
350kcal



デニッシュ 1個
370kcal



カレーパン 1個
320kcal



メロンパン 1個
310kcal

300kcal



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

200kcal



大福もち 1個
200kcal



サイダー 500ml
210kcal



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

100kcal



せんべい 1枚
70kcal



クッキー 2枚
80kcal



オレンジゼリー 1個
90kcal



オレンジジュース
(果汁100%) 200ml
100kcal



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

生活活動を増やす

- ・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（風呂・床・庭）を念入りにする。
- ・ふき掃除をする。
- ・こどもと遊ぶ。
- ・自転車のギアを重くしてこぐ。
- ・テレビを見ながら体を動かす。
- ・仕事の一区切りで軽い体操を行う。
- ・ラジオ体操をする。
- ・寝る前に布団でストレッチをする。



運動習慣をつける

- ・ウォーキングを週2回30分する。
- ・水中ウォーキングを週2回30分する。
- ・筋トレを毎日10分行う。
- ・ストレッチを毎日10分行う。
- ・野球・卓球等を週1回60分する。
- ・水泳・エアロビクス・ジョギング・テニス等を週1回40分する。



歩数を増やす

- ・歩数計をつける。
- ・歩数の記録をする。
- ・今の歩数より1,000歩（10分）多く歩く。
- ・1日8千歩（または1万歩）以上歩く。
- ・通勤（または買い物）は歩いて行くようにする。
- ・10分くらいのところには歩いて行く。
- ・遠回りして駅（目的地）まで出かける。
- ・週に2回は一駅前で降りて歩いて帰る。
- ・犬の散歩の距離を長くする。
- ・自転車を使わないで歩く。



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。

歯の健康を保つ

- ・食後歯をみがく。
- ・歯科健診を定期的に受ける。



栄養のバランスを整える

- ・ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえる。
- ・ご飯類を毎食食べる。
- ・メインのおかずを毎食食べる。
- ・野菜を毎食食べる。
- ・1日に野菜のおかずを1品増やす。
- ・大豆製品を毎日食べる。
- ・乳製品を毎日食べる。
- ・果物は1日1回にする。
- ・外食する時は、単品ものより定食ものを選ぶ。



睡眠をしっかり取る

- ・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。
- ・朝、起きた時に太陽の光を浴びる。



規則正しく食べる

- ・寝る2～3時間前には何も食べないようにする。
- ・朝食を食べる。
- ・夕食の時間が21時以降にならないようにする。
- ・1日3食規則正しく食べる。

参考例



食べ過ぎないようにする

- 買い物に行く時にはリストアップしてから行く。
- 食事が済んだらすぐに片付ける。
- 食事が済んだらすぐに歯を磨く。
- 盛り付けは大皿でなく1人分ずつ分けて盛る。
- お茶碗を小さめに替える。
- よく噛んでゆっくりと食べる。
- 腹八分目を心がける。
- (ついたくさん食べてしまいがちな) 味つきのご飯や寿司、カレーライスの回数を減らす。
- 外食や店屋物を取る回数を減らす。
- 栄養成分表示を見て購入するようにする。
- 夕食を軽めにする。
- 噛み応えのあるものを食べる。
- 必要量以上に料理を作り過ぎない。



アルコールを適量にする

- 時間を決めて、だらだらと飲まない。
- ビールは1日の目安量(500ml)を守って飲む。
- 休肝日を今より増やして週2日にする。
- おつまみは大豆製品や野菜等エネルギー控えめのものを選ぶ。



食塩を控える

- 料理の味つけを薄くする。
- 味噌汁を1日1杯にする。
- 漬物を1日1回にする。
- 味のついたおかずにしょうゆ、ソースをかけない。
- だしは天然のもの(鰹節・こんぶ・煮干等)を使う。
- しょうゆの代わりにポン酢、レモン等を使う。
- めん類の汁は残す。
- 食卓でしょうゆやソース等は小皿にとって使う。
- 干物、魚卵等を減らす。

菓子類・ジュースの量を控える

- 菓子や果物は昼間に食べる。
- 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を食べる。
- 洋菓子より和菓子を選ぶ。
- 洋菓子や菓子パン、チョコレートを減らす。
- 水分補給は、お茶や水にする。
- ジュースをやめる。
- コーヒーや紅茶を飲むときに砂糖は入れない。



油をとり過ぎないようにする

- 油を使った料理は、1回の食事でも1品までにする。
- 肉の脂身や鶏肉の皮を食べない。
- 動物性脂肪(バター、ラード、生クリーム等)を控える。
- ドレッシングはノンオイルにする。
- マヨネーズを使う回数を減らす。
- 生クリームの多い洋菓子を減らす。
- カレー、餃子、焼きそば、炒飯等を重ねてとらない。
- 揚げ物を減らす。



この参考例を
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。



3～4か月間のまとめ



あなたの体重等の変化を記録しましょう。
ご自由にご記入ください。



	月 日	体重(kg)	腹囲(cm)	メ モ
初回面接時 	/			
中間時 (2か月目) 	/			
最終時 (3～4か月目) 	/			



国保特定保健指導

ヘルスアップガイドブック

発行: 2024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