

## 第11回 生活習慣病教室 「食事と運動で防ぐ生活習慣病」

■日時：平成23年2月8日（火） 14:30～15:30

■講師：管理栄養士 後藤和代 ・ スポーツリラックス健康運動指導士 北川 裕基

生活習慣病を予防するための食事を栄養科の後藤先生より、また運動法を健康運動指導士の北川先生から具体的にお話をして頂きました。運動法においては体操を行うと事前にお知らせをしていた為、皆様動きやすい服装でタオルを持って来てくれました。

体操では「きつい」という声が沢山あがりましたが、皆様楽しそうに体操していました。

### ☆ 食事療法 ☆

#### 生活習慣病とは？

偏った食事、運動不測、ストレス、喫煙、飲酒など、主に長い間の乱れた生活習慣が原因でなる病気です。生活習慣病は自覚症状が現れにくく、気づかないうちに動脈硬化が進んでしまいます。

〔代表的なもの→肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病など〕

#### 動脈硬化の原因

脂質異常症 高血圧 糖尿病 肥満 高尿酸血症 喫煙

※上記6つのうち一つでも少なくしましょう！

#### 危険度チェック

- ・食べるのが早い
- ・朝食は少して、夜まとめて食べる
- ・野菜や海藻はあまり食べない
- ・お菓子や甘い飲み物の買い置きがある
- ・喫煙の習慣がある
- ・運動の習慣がない
- ・食事を抜くことがある
- ・脂っこいものをよく食べる
- ・残り物は必ず食べる
- ・毎日、お酒をたくさん飲む
- ・20歳の体重より10%増えている
- ・ストレスが多い

※当てはまる項目が多い人ほど危険ですので要注意！

#### 肥満度チェック

■BMI（体格指数）

BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

※22…病気になりにくい指数

18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

## ■体脂肪率

性別・年齢	軽度 肥満	中等度 肥満	高度 肥満
男性	20～25%	25～30%	30%～
女性 (6～14歳)	25～30%	30～35%	35%～
女性 (15歳以上)	30～35%	35～40%	40%～

## ■適正体重

$$\text{標準体重kg} = \text{身長m} \times \text{身長m} \times 22$$

## メタボリックシンドロームって何？

### 必須項目

おへそ位置の腹囲

男性：85cm 以上 女性：90cm 以上

+

### 選択項目

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

最高血圧 130mmHg 以上 または  
最低血圧 85mmHg 以上

空腹時血糖 110mg/dl 以上

肥満には2種類ある！

### ①内臓脂肪型肥満 (リンゴ型肥満)

→下半身より、お腹の周りに脂肪が付いている

### ②皮下脂肪型肥満 (洋なし型肥満)

→上半身より、下半身に脂肪がついている

## どのくらい食べればいいの？

$$\text{一日の適正エネルギー量} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量 (25～30kcal/kg)}$$

## 食事療法 7か条

①腹八分目を守りましょう ←ちょっと足りない位がちょうどよし。特に夜は。

②多くの種類の食品を食べましょう ←野菜の副菜を多く

③高カロリーである脂肪の摂取は控えめに

- ・ 外食は脂肪や塩分が高いものが沢山。外食は月2回までが好ましい。
- ・ 揚げ物は控えましょう。衣が多いほど×。
- ・ スナック菓子や洋菓子には脂肪が多いので気をつけて。

④食物繊維を多く含む食品をたくさん摂りましょう

→野菜・海藻・こんにゃく・きのこ類はカロリーが低く満腹感を得られる。

⑤塩分を控えめにしましょう

- ・ 塩辛いおかずは知らず知らず食べ過ぎてしまいます
- ・ 漬物、味噌汁の回数を見直しましょう。

※健康な人→塩分1日10gまで！

### 食塩1gってどのくらい？

具体的に食塩1gって、どのくらいの量でしょうか？主な調味料に含まれる食塩の量は以下の通りなので、これらをトータルして考えた食事をしましょう！

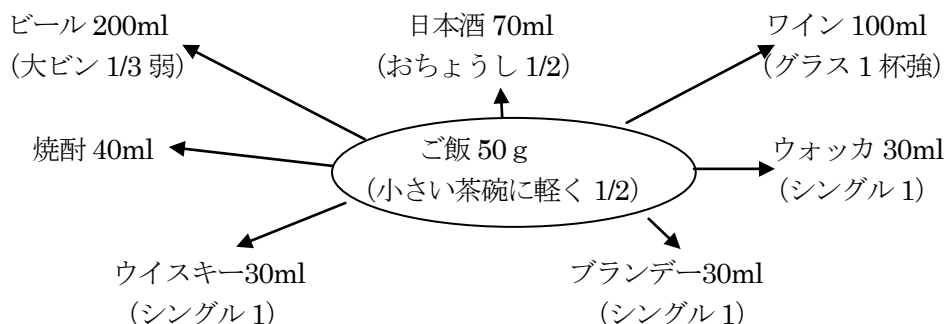
塩	1cc	小さじ 1/5	しょうゆ	5cc	小さじ 1
減塩しょうゆ	10cc	小さじ 2	甘味噌	20g	大さじ 1
辛味噌	10g	小さじ 2	ドレッシング	60g	大さじ 4
バター	50g	大さじ 4	バター	50g	大さじ 4
マヨネーズ	40g	大さじ 2  小さじ 2	ケチャップ	30g	大さじ 2
ウスターソース	10g	小さじ 2			

⑥ 3食を規則正しく、よく噛んで食べましょう

- ・満腹感を得られやすく、消化も良くなります
- ・一口で食べる量を少なくしましょう
- ・食材の切り方、選び方を変えてみましょう

⑦ アルコールにもカロリーがあります。控えめにしましょう

- ・休刊日をつくりましょう
- ・お酒は食欲が増してしまいます。おつまみの食べ過ぎに注意しましょう



## ☆ 運動療法 ☆

### ■ 肩こりに効く運動

タオルの両脇を持ち、左右に動かしたり上げ下げしたり動ける時に動きましょう。

日々、ストレッチをするだけでも良いので、意識的に無理をせずに続けることが大事です！

※心臓より下の運動からはじめ、徐々に心臓より上の運動を行いましょう

以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)