

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 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール
- 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

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
- ・朝昼は少しで、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
- ・20 歳の体重より 10% 増えている
- ・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
- ・喫煙の習慣がある
- ・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～）	30～35%	35～40%	40%～

■適正体重

標準体重kg = 身長m × 身長m × 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？

一日の適正エネルギー量 = 標準体重 × 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
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
 - ・お酒は食欲が増えてしまいます。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