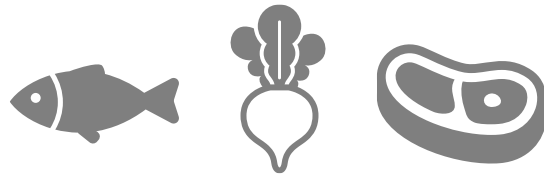


栄養バランスを
考えましょう！



もくじ



生活習慣病とは



肥満とは

- ・内臓脂肪型肥満



メタボリックシンドロームとは

- ・メタボリックシンドロームセルフチェック
- ・生活習慣病が悪化すると？



ブレスロー博士の7つの健康習慣



食事量を考えよう！



基本となる食品

- ・炭水化物（主なエネルギー）
- ・たんぱく・脂肪
- ・食物繊維
- ・果物類・嗜好品
- ・偏りなく食べるために



食塩の目標値



ベジファーストとは

- ・実践！ベジ・ファースト！



食事と運動



健康的な食生活のまとめ



最後に

生活習慣病とは

- ✓ **生活習慣病**… 食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。



- ✓ **生活習慣病であるとされている病気**

日本人の三大死因

- がん
- 脳血管疾患
- 心疾患

脳血管疾患や心疾患の危険因子となる病気

- 動脈硬化症
- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質異常症

引用文献：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

生活習慣病とは

➔ 例えば以下のような疾患も含まれているとされている。



食習慣

インスリン非依存糖尿病、肥満、脂質異常症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等



運動習慣

インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等



喫煙

肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等



飲酒

アルコール性肝疾患等

引用文献：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

肥満とは

✓ **肥満**… 皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分かれる。

➔ **内臓脂肪型肥満**… 肥満タイプのひとつで、

腹腔内の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積している状態。

比較的男性に多くみられ、

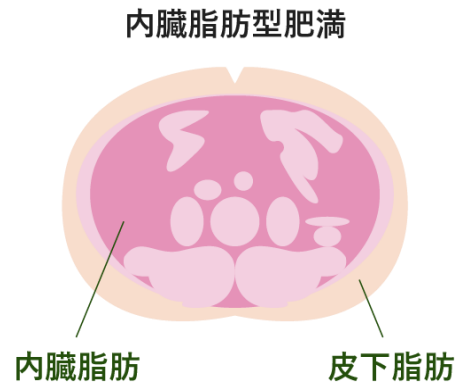
メタボリックシンドロームに関連している。



引用文献：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-051.html>

内臓脂肪型肥満

✓ **内臓脂肪型肥満**… 腹腔内の腸間膜などに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満。下半身よりもウェストまわりが大きくなるその体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれる。男性に多く見られるのも特徴。



また**BMI**が25未満で、肥満ではないものの内臓脂肪が蓄積している場合もあり、俗に「隠れ肥満症」と呼ばれることがある。

引用文献：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-051.html>

メタボリックシンドロームとは

- ✓ **メタボリックシンドローム**… 内臓脂肪型肥満を**高血糖・脂質異常・高血圧**のいずれか2つ以上をあわせもった状態

内臓脂肪の蓄積を防ぐことが心臓病をはじめとする生活習慣病の予防につながる、と考えたのがメタボリックシンドロームの概念。
このためメタボリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪の蓄積を必須項目としている。

- ➔ 内臓脂肪の蓄積簡易指標

ウェスト周囲径（男性85cm以上、女性90cm以上）
が指標となっている。



引用文献：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-051.html>

メタボリックシンドロームセルフチェック

- ✓ 健康診断などで [血糖・血液中の脂質・血圧] のどれかが高いと言われたことがある。
- ✓ 17号（またはウエスト84cm、LLサイズ）の服が、小さくて着られないか、きつと感じる。
- ✓ この2～3年、体重が増え続けている。
- ✓ ベルトや洋服のウエストがきつくなったと感じる。
- ✓ 満腹だと思っても、食べ続けることがよくある。

(新潟県見附市メタボリックシンドロームセルフチェック一部抜粋)

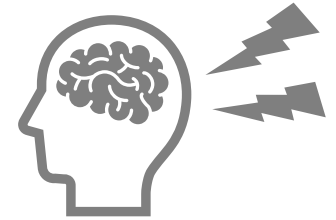


引用文献：<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/6350.htm>

生活習慣病が悪化すると？

✓ 生活習慣病が悪化し乱れ続けると、重篤な状態になる可能性がある。
日本人が介護を必要とする状態になる原因の第1位男性が**脳卒中**、女性が認知症。
脳卒中は、男性では**30%**近く、女性でも**10%**以上を占めている。

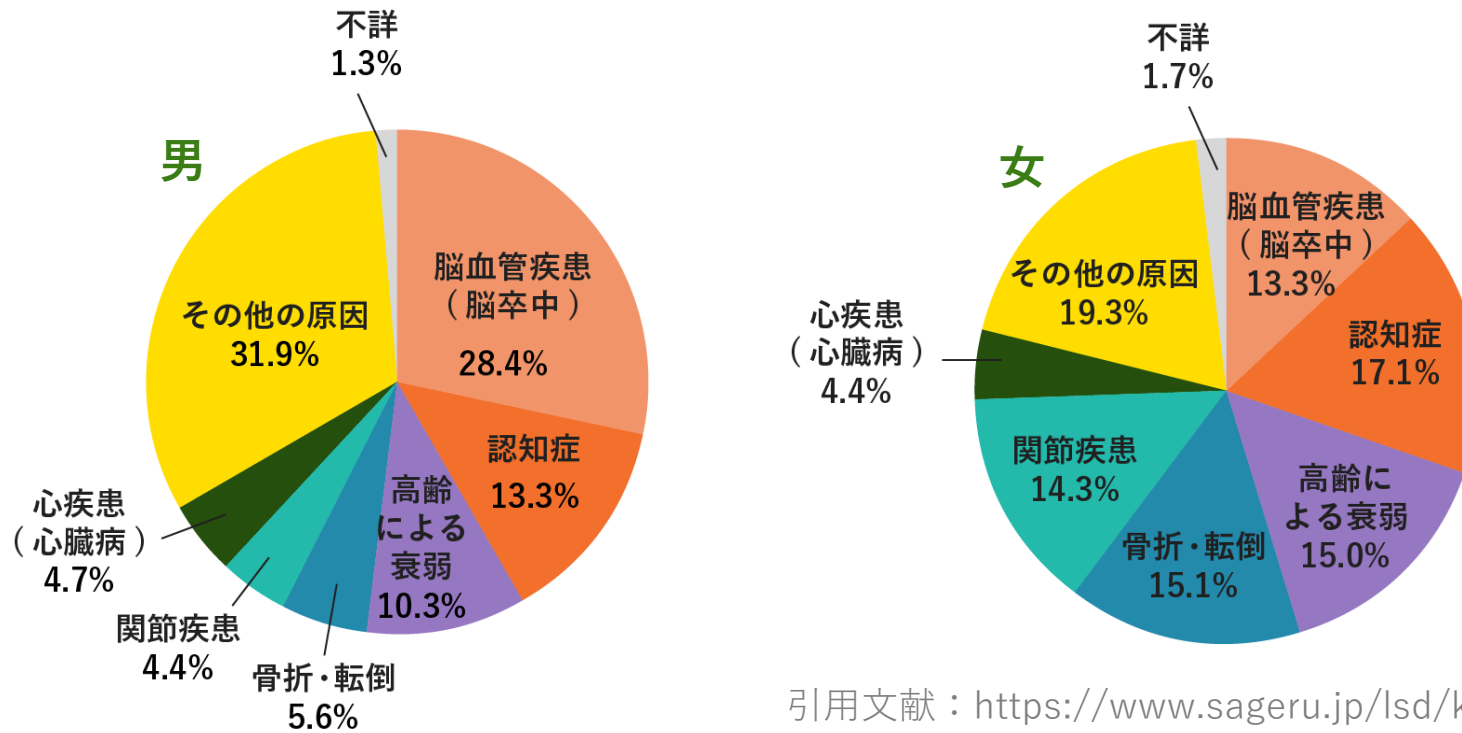
✓ 脳卒中は後遺症が重くなる可能性があり、介護が必要な状態になると、
本人はもちろんのこと、家族や周囲の人にも負担がかかる。
そして、要介護度が高くなるほど、脳卒中の割合が増えることも報告されている。



引用文献：<https://www.sageru.jp/lsd/knowledge/what.html>

生活習慣病が悪化すると？

性別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合



引用文献：<https://www.sageru.jp/lsd/knowledge/what.html>

生活習慣病が悪化すると？

- ✓ 脳卒中は、高血圧や動脈硬化との関係が深いことがわかっている。
- ✓ 血圧や脂質値を適切にコントロールし、動脈硬化の進行を抑えることができれば、脳卒中の発症リスクが低下する可能性もある。



引用文献：<https://www.sageru.jp/lsd/knowledge/what.html>

ブレスロー博士の7つの健康習慣

1



喫煙をしない

2



定期的に運動する

3



飲酒は適量を守るか、
しない

4



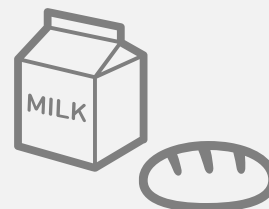
1日7~8時間の
睡眠を

5



適正体重を
維持する

6



朝食を食べる

7

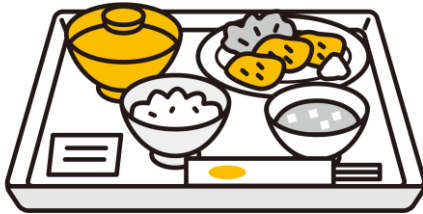


間食をしない

食事量を考えよう！

✓ 1日に必要な適正エネルギーは？

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{適正体重} \times \text{生活強度 (25~35)}$$



適正体重

$$(\text{身長} - 100) \times 0.9$$

生活強度

ほとんどの人：中程度30


運動量の少ない人：軽い25

肉体労働など：重い35

※身長170cmでおおよそ1,575~1,890kcal

基本となる食品

炭水化物

- ご飯
- 麺類 
- パン など


主なエネルギー

たんぱく・脂肪


- 肉類 
- 魚介類
- 大豆および大豆製品

主菜

食物繊維・ミネラル

- 野菜 
- 海藻
- きのこと など

乳・乳製品

- 牛乳 
- ヨーグルト
など

炭水化物（主なエネルギー）



ご飯茶碗一杯 = 約270Kcal



ご飯茶碗一杯



うどん一杯



食パン1枚
+ジャム

大体同じエネルギー

1日に
食べる量

1日に必要な適正エネルギーの
約半分程度



たんぱく・脂肪



肉類



魚肉



豆腐



卵



チーズ



バター

- ✓ 1日200g～250gが目安
- ✓ 同じ食品から同時に摂取できることが多い
- ✓ 同じ量でも脂肪の割合でエネルギーが異なる

脂身の多い肉

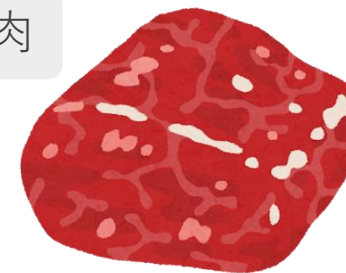
210kcal



80g

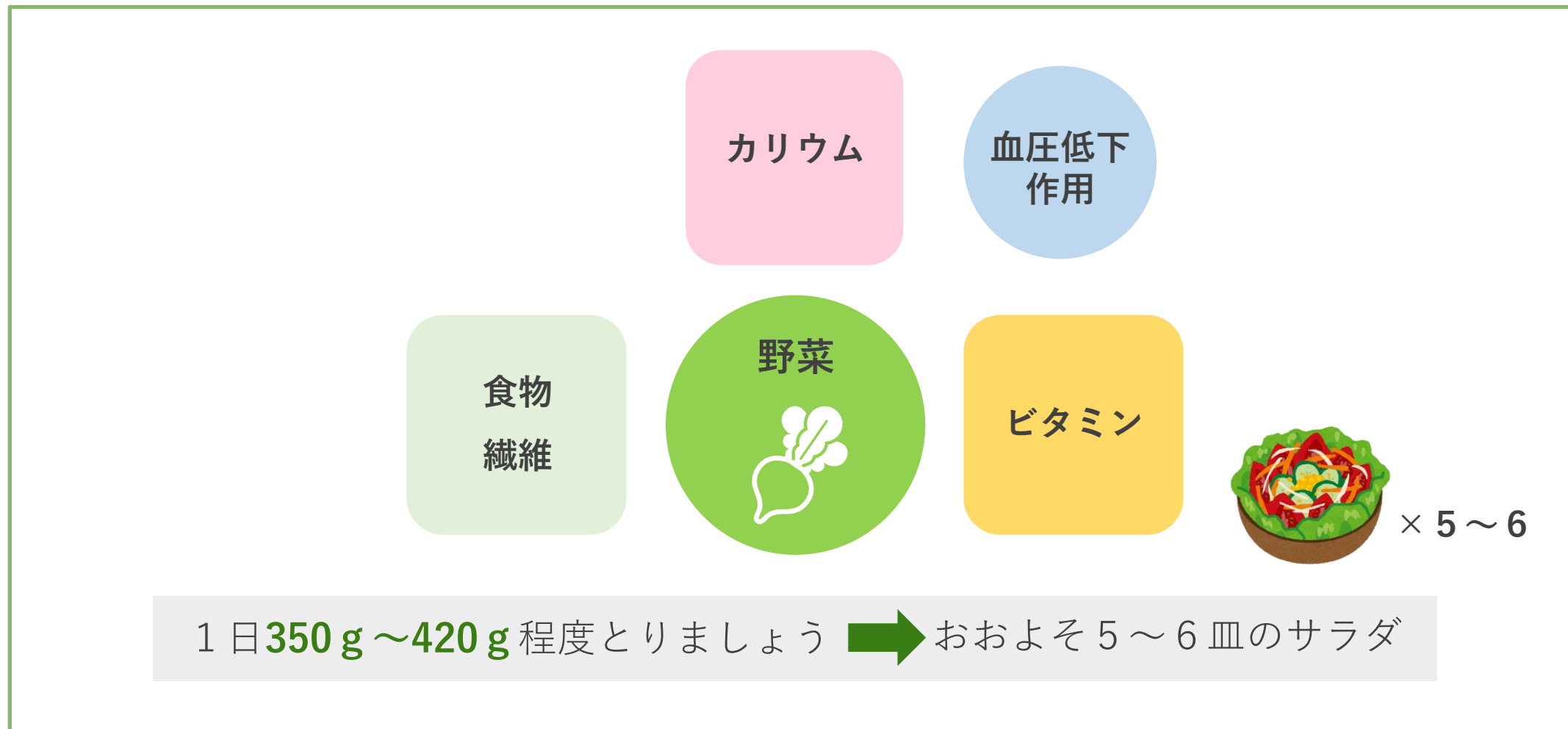
脂身の少ない肉

120kcal



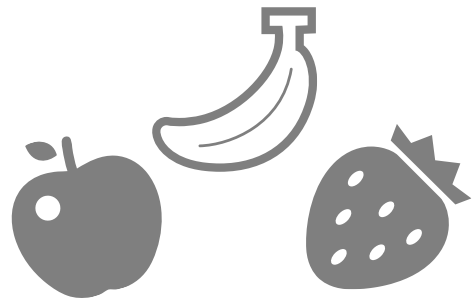
○ 脂身の少ないほうで換算しましょう

食物繊維



果物類・嗜好品

- ✓ 過剰に摂取すると果糖の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがある
- ✓ 缶詰の果物は糖分の高いシロップにつけてある分、高エネルギーのため注意が必要
- ✓ カロリー目安（下記種類果物80キロカロリー）
りんご半分/バナナ1本/いちご16粒



彩り



引用文献：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-01-003.html>

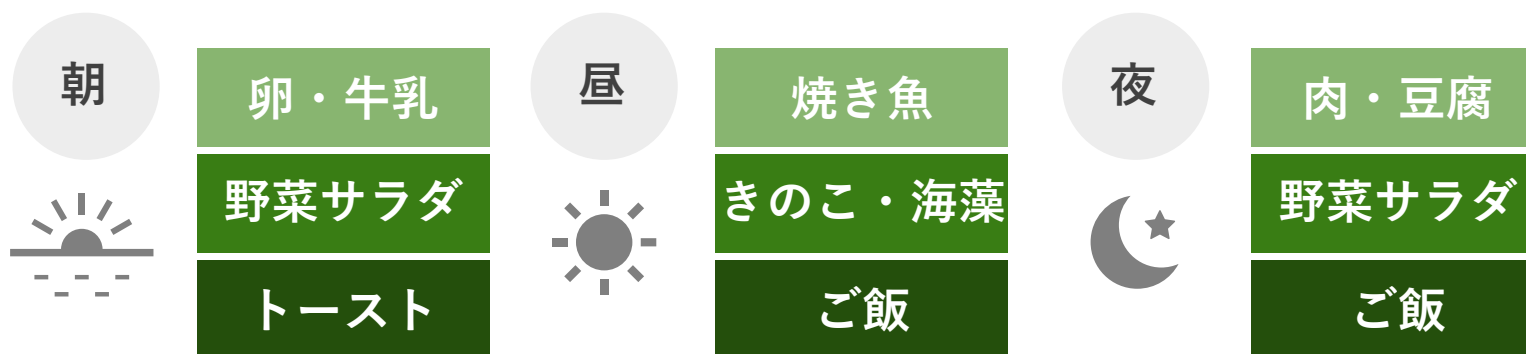
偏りなく食べるために

Step1 たんぱく・脂肪、乳・乳製品を朝・昼・晩3食に振り分けましょう

Step2 3食とも野菜をつけましょう

Step3 主食は漏れなく食べましょう

例えば



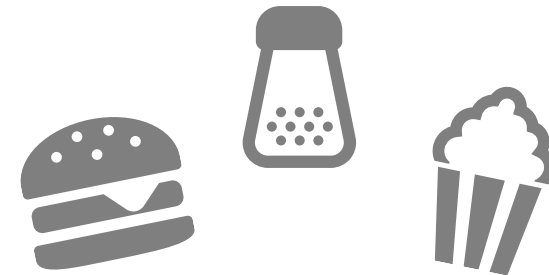
食塩の目標値

塩分のとりすぎは身体にさまざまな弊害をもたらす。

その代表ともいえるのが高血圧。

✓ 高血圧はメタボリックシンドロームの危険因子の1つでもあり、高血圧の状態を長く放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり、**動脈硬化**が進む。

➡ その結果、**狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患**を引き起こす原因にもなる。



引用文献 : <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p003/>
https://www.jpnsnsh.jp/com_salt.html

食塩の目標値

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

【厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(20年版)」】	男性…7.5g未満 女性…6.5g未満
【高血圧の方の目安】*1	6g未満
【腎臓病患者の目安】*2	3~6g未満
【人工透析患者の目安】*3	6g未満
【WHO世界保健機関の食事摂取基準】	5g未満

*1高血圧学会の目安 *2慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版 *3慢性透析患者の食事療法基準

引用文献

慢性腎臓病に対する - 食事療法基準 : <https://cdn.jsn.or.jp/guideline/pdf/CKD-Dietaryrecommendations2014.pdf>
慢性透析患者の食事療法 : <https://www.jsdt.or.jp/tools/file/download.cgi/1229/%E6%85%A2%E6%80%A7%E9%80%8F%E6%9E%90%E6%82%A3%E8%80%85%E3%81%AE%E9%A3%9F%E4%BA%8B%E7%99%82%E6%B3%95%E5%9F%BA%E6%BA%96287-291.pdf>

ベジファーストとは

✓ **ベジファースト**… 食事の最初に野菜から食べること。

食べる順番を変えるだけのシンプル（簡単）な方法ですが、生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。



引用文献：<https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/iryuu/kenkodukuri/fukufukuvegefirst.html>

ベジファーストとは

ベジ・ファーストの効果

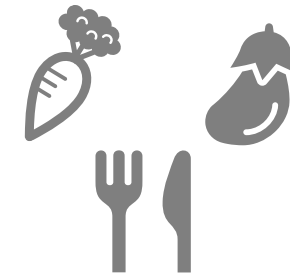
✓ 糖尿病、動脈硬化予防

食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病を予防します。
また、急激な血糖上昇を抑えることで、血管が傷つきにくくなり、
動脈硬化予防にも効果があります。

✓ 肥満予防

野菜からゆっくりよく噛んで食べることで、
満腹感が得られやすくなり、食べすぎを防ぐことができます。

他にも脂質異常症予防
高血圧予防、認知症予防



引用文献：<https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/iryuu/kenkodukuri/fukufukuvegefirst.html>

実践！ベジ・ファースト！

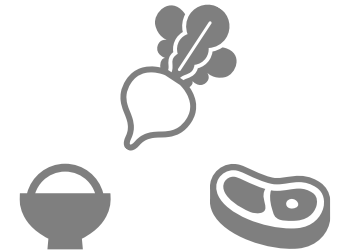
食事を楽しみながら、まずはできるところまでやってみましょう！

食べる順番

① 野菜・きのこ・海藻のおかず（副菜）を1～2品程度ゆっくりよく噛んで

② 魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質のおかず（主菜）をバランスよく

③ ご飯・パン・めん類など（主食）を適量



食事と運動

200kcalの食品

- ご飯一杯 (中茶碗)
- せんべい (大4枚)
- ショートケーキ 2/3個
- ビール 中瓶1本 (500cc)
- 日本酒 1合 (180ml)
- そば・うどん 1玉

200kcalの運動

- ウォーキング 48分
- 軽いジョギング 24分
- 自転車 42分
- テニス練習 24分
- ゴルフ 42分
- デスクワーク 120分



健康的な食生活のまとめ

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 食塩や脂肪は控えめに
- ③ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

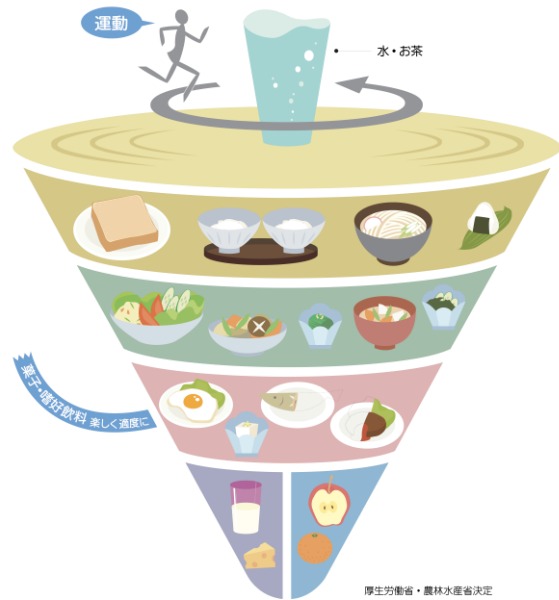


健康日本21
食生活指針より

最後に

- ✓ 2000年に厚生労働省と農林水産省が共同で「食生活指針」を出し、
2005年にその活用ツールとして「食事バランスガイド」が作成されました。

食事バランスガイド



目的

バランスの良い食事を提案することで国民一人ひとりの健康作りや生活習慣病の予防につなげる。

- 一日に必要な食品群でコマを形作っています。
- 偏りない食事をすることでコマのバランスが保たれます。
- わかりやすいイラストや単位を用いて誰でも取り組みやすい工夫がされています。